

いわしのポテトロール

材料（4人分）

いわし	8尾
じゃが芋	2個
グリーンピース（冷凍）	20g
小麦粉	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
トマト水煮缶（ダイスカット）	1缶
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	1個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	みじん切りで大さじ1弱
オレガノ	少々
タイム	少々



作り方

- ① トマトソースを作る。鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがでてきたらみじん切りした玉ねぎを入れ炒める。トマトの水煮缶、コンソメを入れ、全体が6割程度まで煮詰め、最後にオレガノ、タイムを加える。
- ② いわしは手開きし、塩こしょう（分量外）少々する。かぼちゃは食べやすい大きさに切り、エリンギは固い石づきをそぎ、食べやすい大きさに手でさく。
- ③ じゃが芋はゆでて熱いうちにつぶし、ゆでたリンピースを入れ、塩こしょう少々で味をつける。8等分し、楕円形に形成する。
- ④ いわしを広げ、身側に小麦粉をふり、④をのせて巻く。
- ⑤ 天板にオーブンペーパーをひき、巻き終わりを下にして、④のいわしと②のかぼちゃとエリンギをのせ200度のオーブンで20分程度こんがり焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り、トマトソースを添える。

1人分栄養価

エネルギー	280kcal	蛋白質	18.1g	塩分	1.0g
-------	---------	-----	-------	----	------