

【イワシのイタリアンソテー】

材料 (4人分)

イワシ	4尾
塩・こしょう	少々
酒	適量
薄力粉	適量
オリーブ油	大さじ1
ホールトマト缶	1缶
玉葱	1/2個
マッシュルーム	2個
コンソメキューブ	1個
パセリ	適量



作り方

- ① イワシは頭と腹ワタを取り除き、背骨に指を沿わせて身を開く。背骨、腹骨、背びれを取り除く。
- ② ①のイワシに塩・こしょう、酒をかけて下味をつける。
- ③ 玉葱は粗みじん切りに、マッシュルームは薄くスライスする。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき中火で熱する。玉葱をアメ色になるまで炒め、マッシュルームとホールトマト缶を加える。ホールトマト缶を潰し、5分間煮込む。
- ⑤ コンソメキューブを加えて塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 別のフライパンにオリーブ油をひき中火で熱する。①のイワシに薄力粉をまぶし、皮の面から焼く。軽く焼き目がついたら裏返し、酒を加えて蓋をし、3分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ 器に⑥のイワシを並べ⑤のトマトソースをかける。上から刻んだパセリを散らす。

エネルギー150 kcal、タンパク質 9.4 g、塩分 1.2 g (1人分)