

# いわしの梅しそ焼き

～梅としそでさっぱりおいしく適塩！～



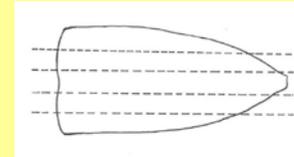
1人分 198kcal  
塩分 0.9g

## 材 料 (2人分)

いわし (3枚おろし) (あじなど青魚)	3尾 (150g)
青じそ	5枚
梅肉	1個分 (中粒)
小麦粉	大さじ2
酒	大さじ1
いりごま (白)	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
付け合わせ	
青じそ	2枚
大根おろし	適量

## 作り方

① いわしは細切りにする。



青じそは粗みじん切りにし、梅肉は細かく刻む。

② ボウルに①のいわし、しそ、梅肉、小麦粉を加えて軽く混ぜ合わせ、酒を加えてなじませる。

③ ②を2等分にして小判型にし、片面にごまをつける。

④ フライパンに油を熱し、③をごまの面を下にして焼き、焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分程焼く。

⑤ 皿に青じそをのせ、④を盛り付け、大根おろしをそえる。

\*しっかりと味付けなので大根おろしには、しょうゆなどをかけなくてもおいしく召し上がれます。