

# いわしの磯辺焼き

ひとくちでつまめるサイズなので、お酒のアテにもいいですね。

調理時間

20分

1人当り

109kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・いわし ..... 3尾
- ・海苔 ..... 1枚
- ・サラダ油 ..... 適宜



- A
- ・味噌 ..... 大さじ1
  - ・片栗粉 ..... 大さじ2/3
  - ・生姜 (すりおろし) ..... 大さじ1
  - ・万能ねぎ (小口切り) ..... 3本分

## ●作り方

- ① 海苔は縦横それぞれ4等分に切る。
- ② いわしは頭と内臓を取り除いて水洗いし、水気をとる。手開きにし、包丁で粗みじん切りにする。Aを加え、手で練る。
- ③ フライパンに薄く油をひき、海苔を8枚並べる。いわしのたねをスプーンで落とし、上から海苔で軽く押さえる。
- ④ 途中裏返し、両面を焼く。好みでポン酢などをつけてもよい。



POINT① たっぶりの生姜と海苔がいわしのおいしさを抑え、旨味をひきたてます。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る