

イワシ

イワシの香草焼き ニンジンソース



私が作りました!

カレー風味とまろやかなニンジンソースが良く合います。ごはんのおかずにはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。



船橋市
環境保全課
高島さま

材料 [4人分]

調理時間 1人分 塩分
30分 | **323Kcal** | **0.9g**

おつまみ スタミナ

イワシ…………… 6尾
グリーンアスパラガス …… 1束
A ニンニク…………… 1片
カレー粉…………… 小さじ $\frac{1}{3}$
白ワイン…………… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1
塩…………… 小さじ $\frac{1}{4}$
コショウ…………… 少々
B 生パン粉 …… 大さじ4
粉チーズ…………… 小さじ2
ドライパセリ …… 小さじ1
粗びきコショウ …… 少々
レモン…………… 適宜
(ニンジンソース)

ニンジン…………… 100g
C ブイヨンスープ
(ブイヨン $\frac{1}{3}$ 個+水)…100cc
砂糖 …… 少々
塩…………… 少々

1 イワシは頭と尾を落とし、手開きにして、半身にカットします。

2 Aのニンニクはみじん切りにし、Aで①に下味を付け、5分置きます。

3 ②にBで衣をついたら、グリルの焼き網に載せ、オリーブオイルを上からかけて焼きます。[両面焼きグリル: 上下強火で5分]

4 ③の焼き時間が残り2分になったら、オリーブオイル(分量外)をまぶしたグリーンアスパラガスと一緒に焼きます。



5 ニンジンソースを作ります。皮ごとすりおろしたニンジンとCを鍋に入れ、汁気がなくなるまで煮つめます。

6 お好みでレモンを添えます。

エコポイント /

- ニンジンは皮付きのまま使う。
- イワシとグリーンアスパラガスをグリルで同時に調理する。
- イワシをさばく際に、牛乳パックや紙を下に敷くと良い。