

イワシのレモンしょうゆ漬け

使用商品 塩分を気にする人のおいしいしょうゆ



材料 4 人分

材料名	使用量
イワシ(小)	5~6尾
片栗粉	大さじ1
胡椒	少々
なす	2本
パプリカ	1/4個
オリーブオイル	大さじ4
にんにく	1片
玉葱	1/4個
レモン(輪切り)	5枚

材料名	使用量
<レモンしょうゆダレ>	
おいしいしょうゆ	大さじ2
レモン果汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2
バルサミコ酢	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ①イワシは頭を落として手開きにし、内臓を取り出す。縦半分カットし、胡椒を振り片栗粉をまぶす。
- ②なすは1.5cm厚さの輪切りにする。パプリカは乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ4を熱し、スライスしたにんにくを加えて香りが付いたらにんにくを取り出し、①・②をこんがりするまで両面焼く。
- ④<レモンしょうゆダレ>をボウルに合わせ、油を切った③を漬込む。スライスした玉葱・レモンも一緒に漬ける。
- ⑤器に④を盛り付け出来上がり。

調理時間
(目安) 25分

料理特徴

おいしいしょうゆにレモン果汁を加えてさっぱりと仕上げました。カルシウムやビタミンDの豊富なイワシを美味しくいただきます。