

イワシのレモンしょうゆ漬け



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
<レモンしょうゆダレ>	
おいしい塩加減	大さじ2
レモン果汁	大さじ2

材料名	使用量
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

----- 塩分(1人分) -----	
おいしい塩加減使用時	0.7g
濃口しょうゆ使用時	1.4g

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。縦半分にカットし、胡椒を振り片栗粉をまぶす。
- ②ナスは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・輪切りのレモンも一緒に漬ける。
- ⑤器に④を盛り付け出来上がり。

料理特徴

『おいしい塩加減』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けます。