

イワシとポテトのオーブン焼き

旬のイワシをハーブとオリーブオイルで香りづけし、揚げずに焼くことでカロリーを抑えています。ビタミンCとカリウムが豊富なじゃがいも、きのこを組み合わせることにより、ボリュームがあり満腹感も得られます。また、イワシの臭みが気になる方にも、刻んだハーブで香りを立たすとおいしくいただけます。



ひとり分あたりの 栄養価

275
kcal

塩分
1.2
g

たんぱく質 18.0g 脂質 13.8g 炭水化物 19.3g

●材料 (2人分)

・イワシ	4尾(400g)	・パセリ(生)	1g
・じゃがいも	1個	・パン粉	大さじ2
・玉ねぎ	1/2個	・塩	2g
・しめじ	1/2袋	・黒こしょう	小さじ1/2
・タイム	小さじ1		
・ローズマリー	小さじ1		
・オリーブオイル	大さじ1		

●作り方

- ① イワシは頭を落として腹わたをとり、三枚におろします。じゃがいも・玉ねぎは皮をむき、半分に切ってから薄くスライスします。しめじは石づきを落としてほぐしておきます。
- ② タイム、ローズマリーは葉を包丁であらく刻んでおきます。
- ③ バットにイワシの身を上にしてじゃがいもと一緒に並べ、塩、黒こしょうをふりかけ②のハーブをまぶし、オリーブオイルをかけてしばらくおき、下あじをつけます。
- ④ 耐熱皿を用意し、③と玉ねぎ、しめじの順に交互に重ねながら並べます。
- ⑤ パセリを刻み、パン粉と混ぜ合わせ、④に振り、180℃のオーブンで20分、表面に焼き色がつくまで焼きます。じゃがいもや玉ねぎに火が通っていたらできあがり。

(オーブントースターで焼く場合は、温度が高いため、アルミホイルをかけて焼き、ある程度火が通ったらホイルをはずして焼き色をつけましょう。)

※ 「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ ハーブは乾燥でも代用できます。

なの花薬局