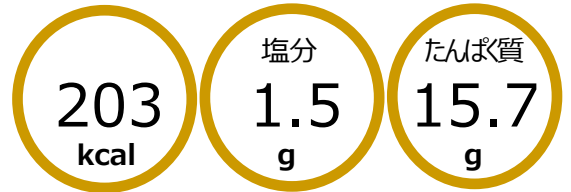


# イワシのチーズ巻き焼き

イワシは目が澄み、お腹がぷっくりしているものを選びましょう。タレも一緒に巻くことで食べやすくなります。半分に切ってお弁当のおかずにしてもよいでしょう。



## ひとり分あたりの 栄養価



脂質 11.1g 炭水化物 8.8g

## ●材料 (2人分)

・イワシ (開き)	2尾	・レモン (くし型)	2切れ
・こしょう	少々	・小松菜	1/2束
・青じそ	2枚	・にんじん	40g
・スライスチーズ	2枚	・コーン (冷凍)	大さじ2
<A>		・塩、こしょう	少々
・梅肉 (または梅干)	小さじ 1(1/2粒)	・サラダ油	小さじ 1/2
・酒	小さじ 1/2	<用意>	
・みりん	小さじ 1	・つまようじ	2本

## ●作り方

- ① イワシにこしょうをふり、スライスチーズを縦に4等分し、スティック状になるよう重ねておきます。
- ② <A>を合わせておきます。
- ③ イワシの皮を下にして、青じそ、チーズ、<A>をのせ、頭から尾に向かって丸めて、つまようじで尾の根元からとめます。
- ④ オーブントースターで10~15分程度、焼き目がつくまで焼きます。
- ⑤ 小松菜を5cm程度に切り、にんじんは短冊切りにします。
- ⑥ 温めたフライパンに油をひいて、小松菜とにんじん、コーンを炒め、塩こしょうで味をととのえます。
- ⑦ イワシのつまようじを抜き、レモンと⑥を添えたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局