

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 171

1人分の栄養価

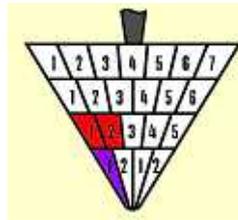
食事バランスガイド

背黒いわしとごぼうのピザ風

(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



主菜2つ
牛乳1つ

エネルギー	432kcal
タンパク質	20.0g
脂質	30.4g
塩分	2.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

背黒いわし...	6尾
ごぼう...	60g
りんごジュース...	120~150cc
ピザ用チーズ(細かくカットしたもの)...	40g
パセリ...	少々
ゆかり...	少々
小麦粉...	適量
塩...	少々
サラダ油...	大さじ3



作り方

いわしはうろこ、頭、腹ワタをとり、きれいに水洗いし、最後に塩水で洗い、ペーパータオルで水気をふきとる。

を手開きし、尾のほうから中骨をはずす。

ごぼうは皮をひき、せん切りにし、ひたひたのジュース(90~120cc)に塩少々を入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

いわしに小麦粉を薄くつけ、フライパンに油をひき、両面を焼く。

フライパンの油を拭き取り、半量のごぼうをしき、いわしをのせ、ゆかりをふりかけ、残りのごぼう、チーズをかけ、ジュース30ccを入れ、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。

お皿に盛り、パセリをちらす。



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・りんごジュースのさわやかな風味で、魚が苦手な子どもさんでもおいしく食べられます。
- ・耐熱皿に入れ、オーブンで調理しても焦げ目が付いておいしいです。
- ・また、背黒いわしの代わりにサンマを使ってもおいしいです。(サンマの場合は2尾程度)

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。