

2025年5月号

【料理名】いわしのたらこ巻き焼き



【献立】

ピーマンのごま塩あえ

キャベツのみそ汁

【調理時間】 25分

【カロリー】 287 kcal

【塩分】 2.6g

【主材料】（2人分）

いわし……小5尾

たらこ……小1腹(80g)

青じその葉……5枚

A パン粉……大さじ2

A サラダ油……小さじ2

いり白ごま……大さじ½

【作り方】

1. いわしは手開きにする*。身の面に塩小さじ¼をふって5分ほどおく。
2. たらこは薄皮を除く。
3. ①の水気を拭き、皮目を下にして頭側に青じその葉と②を等分にのせ、巻く。
4. 耐熱容器に尾を上にして並べ、混ぜたAを散らしてごまをふる。200度のオーブンで15分ほど焼く。

* 開いたものを購入するとより手軽です。大きければ縦半分に切っても。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。