

いわしとポテトのオーブン焼き

カレーのスパイシーな香りが食欲をさそう、ごちそうメニュー。

調理時間

30分

1人当り

416kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2~3人分)

- ・いわし (大).....2尾
- ・じゃがいも.....2個
- ・トマト.....1個



- | | | | |
|---|-------------------|---|--------------------|
| A | ・牛乳.....1/4カップ | B | ・パン粉.....大さじ1と1/2 |
| | ・オリーブオイル.....大さじ1 | | ・粉チーズ.....大さじ1と1/2 |
| | ・塩・こしょう.....各適宜 | | ・カレー粉.....小さじ1/2 |

●作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてひとくち大に切り、ひたひたの水を注ぎ火にかける。竹串がスッと通るようになったら水をすて、残っている水分を飛ばすよう加熱してから火をとめ、マッシャーなどでつぶす。Aを加えよく混ぜ、器に平らに入れる。
- ②いわしは3枚におろし、3等分に切る。トマトは輪切りにする。
- ③①の上にならばいわしとトマトを交互に並べ、上に混ぜたBをかける。
- ④220度に予熱したオーブンに入れ、15分焼く。

POINT ①いわしが小さめの場合は3匹を半分に切って調理してください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る