

いわしさんが焼きのトマトグラタン



栄養価(1人分)

エネルギー	295kcal
蛋白質	19.5g
脂質	19.8g
塩分	1.7g
野菜使用量	110g

材料(1人分)

- いわし- 中2尾(正身60g)
- 長ねぎ 5cm
- 味噌 大さじ1
- 青しそ 適宜
- サラダ油 小さじ1
- トマトソース缶(295g) 1/3缶
- ピザ用チーズ 20g

作り方

- ①いわしは頭をおとし、内臓を取り出し、水洗いしてから水気をふく。頭から尾の方へ向かって指の腹で背骨をなぞるようにして骨をはずし、皮をはいで、包丁でたたいてすり身状にする。
- ②長ねぎはみじん切りにして、①に味噌と一緒に加えよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油小さじ1を入れ中火で温め、②をスプーンなどでひとくち大にすくい、適当な大きさに切った青しそを貼り、フライパンに入れ表面を軽く焼いて耐熱皿に移す。
- ④トマトソースとチーズをかけ、180℃に温めておいたオーブンで10分程度焼いていわしに火を通す。

カゴメ株式会社(ちば食育サポート企業)