

減塩 レシピ

No.97

(1人分)
塩分
0.66g

いわしの味噌マスタード焼き



材料(1人分)

- いわし…………… 80g
- 味噌(豆みそ)…………… 3g
- にんにく…………… 1g
- トマト…………… 40g
- 粒マスタード……………
小さじ1/2(2g)
- バター…………… 小さじ1(4g)
- 酒…………… 小さじ1/2(2g)

作り方

- 1 いわしは頭を落とし、手開きにして中骨を取り、小骨のついた部分を斜めに切り、酒をふりかけておく。
- 2 ポールで、味噌、にんにくのみじん切りを合わせる。
- 3 トマトは皮を湯むきにして種を取る。あらみじん切りにする。
- 4 いわしの水気をペーパーでとり、粒マスタード、味噌を順番にぬり、その上にバターをのせトマトをさらにのせる。そのいわしをオーブントースターにホイルを敷いてのせ、約10分ほど焼く。