

すこしお レシピ

No.219

(1人分)
212kcal
塩分
0.69g

いわしの味噌マスタード焼き



材料(2人分)

- いわし…………… 160g
- 粒マスタード
- 味噌(豆みそ)…… 6g ……………小さじ1(4g)
- にんにく…………… 2g ●バター…小さじ2(8g)
- トマト…………… 80g ●酒……………小さじ1(4g)

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 ボールで、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。

にんにくのみじん切りと味噌をあわせることにより食欲をそそるようになりました。