

【 1人あたり 246円 エネルギー 150kcal 塩分 0.65g 】

### いわしバーグのれんこんのせ



《材料：2人分》

いわし…3尾(100g)  
 長ねぎ…30g  
 大葉…5枚  
 生姜…1かけ(5g)  
 味噌…大さじ1/2(8g)  
 片栗粉…大さじ1/2  
 れんこん…100g  
 片栗粉…大さじ1/2  
 サラダ油…小さじ1

《作り方》

- ① れんこん7~8mm厚さに切る。(輪切りなら5~6枚、太ければ半月切りにし、8枚とる。)
- ② 長ねぎ、大葉は、みじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ③ いわしは頭を落として、内臓を取り除く。手開きにし、中骨、腹骨、尾びれ、背びれを除く。(開きを店で買ってもよい)身を刻み、粘りが出るまで包丁でたたく。
- ④ ボウルに②、③、味噌と片栗粉を入れてよく混ぜ、れんこんの枚数に合わせて分ける。
- ⑤ れんこんの片面に片栗粉をふり、④のをせて広げる。
- ⑥ フライパンに油を温め、いわしの面を下にして入れ、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして、弱火で3~4分焼く。

れんこんの食感がおいしいいわしハンバーグ 食べやすい大きさにパクパクいけちゃいます

### いわしのキムチ煮



《材料：2人分》

いわし(小)…4尾(200g)  
 白菜キムチ…100g  
 大根おろし…100g  
 にんじん(小)…1/4本(30g)  
 みつば…1/2束(10g)  
 だし…1カップ  
 酒…大さじ2  
 しょうゆ…大さじ1  
 塩…大さじ1・1/2

【 1人あたり 326円 エネルギー 116kcal 塩分 2.5g 】

《作り方》

- ① いわしは頭と尾を切り落とし、4つくらいのブツ切りにする。水カップ3に塩大さじ1・1/2を溶かした塩水に約10分間つけ、割りばしなどで内臓を押し出し、サッと水洗いしてざるに上げる。
- ② 白菜キムチはザク切りにし、にんじんは皮をむいて3cm長さの短冊形に切り、みつばは3~4cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし・酒・しょうゆを合わせて中火にかけ、にんじんを入れて柔らかくなるまで煮る。いわし、白菜キムチを加え、煮立ってから3~4分間煮た後、大根おろしを加えて、軽く煮る。
- ④ 器に盛り、仕上げにみつばを散らす。

ピリッと辛いわしのキムチ煮。  
 キムチのおかげでイワシ臭さが気になりません。ぜひお試しください

### オイルサーデンのチーズ焼き



《材料：2人分》

オイルサーディン…6匹(70g)  
 ほうれん草…1/2束(150g)  
 スライスアーモンド…10g  
 パン粉…大さじ3  
 粉チーズ…大さじ2  
 バター…10g

《作り方》

- ① ほうれん草はサッとゆでて水にとり、水けを絞って3~4cm長さに切る。
- ② スライスアーモンドは手で荒く砕き、パン粉、粉チーズと合わせる。
- ③ フライパンにバターを溶かし①のほうれん草を炒める。耐熱皿にほうれん草を敷き、オイルサーディンの缶汁を軽くきってのせる。
- ④ ②を散らし、オーブントースターで4~5分間焼く。

【 1人あたり 369円 エネルギー 262kcal 塩分 0.75g 】

サクッとした食感がおいしいです。缶詰を上手に使って楽しみましょう♪