

いわしの香草パン粉焼き

材 料 (4人分)

いわし(三枚おろし)	4尾分	オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/3	レタス	4枚
こしょう	少々	レモン	1/2個
パン粉	2/3カップ	ミニトマト	4個
香草 (パセリ、バジルなど)	適量		

作 り 方

- 1 いわしに塩こしょうをふる。
- 2 香草はみじん切りにしてパン粉と合わせる。
- 3 1にオリーブ油をぬり、2をまぶして天板に並べ、200℃のオーブンに入れて約7～8分焼く。
※オーブントースターで焼いてもよい
- 4 皿にレタスをしいて3を盛り付け、くし型に切ったレモンとミニトマトを添える。

★ポイント★

ハーブを使うことで、使う塩の量を減らすことができ、魚の臭みも気にならなくなります。また、オーブンで焼くので、使う油の量を減らすことができます。



主菜 1人分栄養価：エネルギー 182kcal 塩分 0.8g

発行：羽生市健康づくり推進課

