

2024年7月号

【料理名】いわしとオクラのソテー ガーリックパン粉がけ



【献立】

マカロニサラダ
トマトと卵のスープ

【調理時間】 20分

【カロリー】 288 kcal

【塩分】 0.9g

【主材料】（2人分）

いわし…… 4尾
オクラ…… 4本
にんにく（みじん切り）……少々
A パン粉……大さじ2
A ドライパセリ……小さじ1
粉チーズ……大さじ1

【作り方】

1. フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中火で熱し、にんにくを入れる。香りが立ったらAを加えて炒め、きつね色になったら粉チーズを加えてさっと混ぜ、とり出す。
2. いわしは手開きにし、塩とこしょう各少々をふる。オクラは板ずりをしてさっと洗い、がくを除く。
3. ①のフライパンをきれいにしてオリーブ油大さじ1を中火で熱し、いわしを皮目を下にして並べ入れ、オクラも一緒に焼く。1分ほど焼いて皮目がパリッとしたら返し、1分ほど焼く。器に盛り、①をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。