



お魚もたくさん食べよう！

イワシの甘みそかけ茹で野菜を添えて



【材 料】4人分

イワシ開き	40～50g 4枚
◆おろししょうが	小さじ1
◆醤油	小さじ1
◆酒	小さじ1
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
《甘みそ》	
白みそ	大さじ1
みりん	大さじ1と1/4
トマトケチャップ	大さじ1強
醤油	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ2と1/2
水	20cc
りんご	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g

【作り方】

- ①イワシに◆印の材料で下味をつけておく
- ②りんご・玉ねぎ・にんじんはすりおろす
- ③甘みその調味料と②をよく混ぜて耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで40秒くらい加熱する
- ④小麦粉と片栗粉を混ぜて①につけてカラッと揚げる
- ⑤好みの野菜をサッと茹でて、十分に冷やして水気を切り④と一緒に盛り付ける
- ⑥⑤に③をかけていただきます



追記

- 今回の紹介では、茹で野菜ににんじん・大根・きゅうりを使用しましたが、好みの野菜何でもOK！ですもちろん生野菜でも…
- 甘みそは野菜の方にもかけて食べてください