



427Kcal,塩分2.5g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

いわし(大) 4尾
塩、こしょう少々、小麦粉少々
なま麩(梅紫蘇) 1/2本
小麦粉、溶き卵、パン粉
A バター大さじ2+サラダ油大さじ2
ソース 玉ねぎ1個
すし酢大さじ3、昆布茶小さ
じ1
ミニトマト 6個

<作り方>

1. いわしは3枚におろし、身側に塩、コショウ少々し、小麦粉をうすくふる。
2. 4cmの拍子木切りにしたなま麩を芯に①で巻く。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
4. Aを熱し、3.を揚げ焼きする。
5. タマネギは薄切りにし、バター大さじ1で良く炒め、半分に切ったミニトマトも加え、すし酢と昆布茶で味を整える。
6. 4.を盛り、5.をかける。