

♪ ** いわしのカリカリパン粉焼き ♪ ** by みゆまみ



作りかた

1. いわしは頭と内臓をとってよく洗い、手開きにする。余分な水分を拭き取り、両面に塩・コショウをふる。
2. ボウルにAの材料を入れよく混ぜ合わせる。
3. **オーブン** **予熱有** **1段** **230℃** で予熱する。
4. アルミホイルorオーブンペーパーをしいた角皿に、いわしの皮を下にして並べる。
5. ④のいわしの上に②のをせ、予熱終了音が鳴ったら、角皿を**中段**で**約15分** 焼く。器に盛りつけて出来上がり。

手動

オーブン

230℃

予熱：約11分

加熱：約15分

使用付属品



角皿 中段

カロリー

298kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料

2人分

いわし

4尾

A パン粉

カップ1/2

A パセリのみじん切り

大さじ1

A 粉チーズ

大さじ1

A ガーリックパウダー

少々

A オリーブオイル

大さじ1・1/2

塩・コショウ

各少々

調理のコツ・ポイント

あじでもOKです。

私は魚を開くのが苦手なので、あらかじめ開いてある物を使っています。

パン粉も上からのせるだけなので、手も汚れませんし簡単です。

粉チーズのかわりにカレー粉でもOKです。カレー粉の場合は小さじ1です。