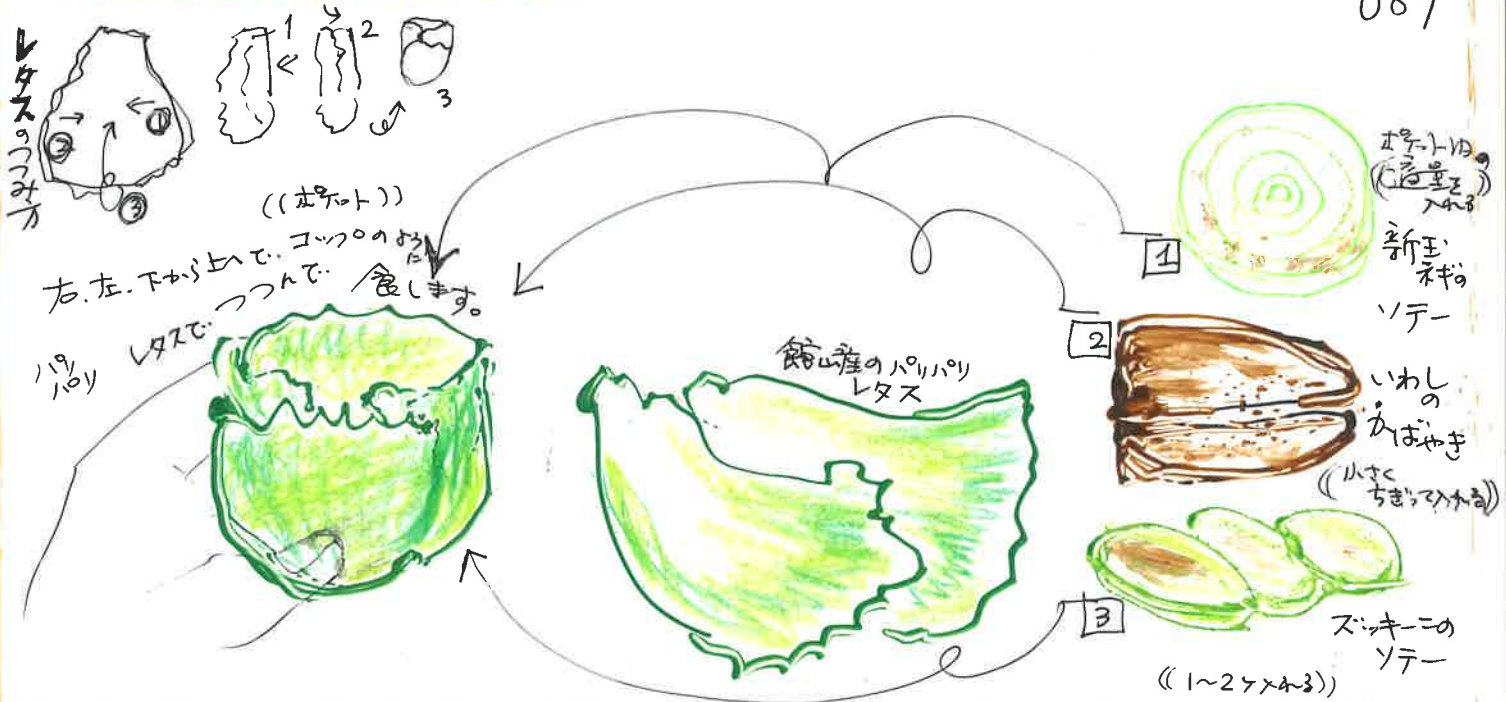




# レシピ名 いわしのかば焼き、ズッキーニと新玉ソテーの レタスポケット

087

## 料理の写真またはイラスト



## 材料と分量 (4人分)

- レタス (一玉)
- ズッキーニ (1本~2本)
- 新玉ネギ (中 1~2コ)
- ま魚弱 4~5匹
- みりん 大 1
- しょうゆ 大 1
- 粉 < 片栗粉 大 2  
米粉 大 3 > } 混ぜる。
- 油
- 塩、コショウ



## つくりかた

- レタスは大玉から1枚1枚でいかに1おがして洗う。おろし大か1/2大の大きさに手でちぎっておく。
- ズッキーニは洗って、上下を切りおとし、ナメ切り(7mm)。
- 新玉ネギは横に7mmカット。< 筒心舟の形 >
- ま魚弱は水洗いして、お徳側に骨を入る。
- ① (のど元から、こねまき cut)
- ② 内臓とエラをとりおし、水洗いする。
- ③ 手で(おね)に添って切り開く。尾と頭を切り落とす。(おね)
- ④ 背いれ、胸ぐら cut する。
- ⑤ バットに皮を下に並べて、軽く塩、コショウする。
- ⑥ みりんとしょうゆをふりかける。
- ⑦ 粉(片栗粉+米粉)をおおして、フライパンで焼く。
- ⑧ 7cmにズッキーニと新玉をソテーにおく。
- ⑨ 焼く両面焼いて、ズッキーニ、新玉と並べる。⑩ レタスポケットに食す。

レタスのポケットに丸ごとついで食べかおう。

⑥ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等  
『旬の食材を『皆で、おいしく食べよう!』  
三世代家族を想定し、幼いから  
高齢者まで、いかに楽しめる、“おうちメニュー”  
をめざしました。  
・産地産レタス・魚弱・ズッキーニ・新玉  
を使っておいしく楽しく!! 魚弱の調理法の啓蒙。

・応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。  
として広告やホームページに使用することがあります。