

10. 地魚いっぺ焼き



アピール ポイント

旬野菜と地魚を使った料理を作りました。見た目と食べてから何となくうれしいというか“笑顔”になれ、できればパワーが出るような料理を考えました。我が家では、この時期定番の料理です。是非たくさんの方に食べていただきたいです。

材 料

- ・甘長とうがらし 3コ
- ・ベビーピーマン 1コ
- ・カラーピーマン(小) 1コ
- ※縦半分に切り、種をとりのぞく。
- ・ゆで落花生 20粒
- ・キャベツ 適量 ・おくら 適量
- A
- ・地魚すり身(アジ・イサキなど) 50~70g
- ・ふ(細かくしたもの) 適量
- ・スキムミルク 少々
- ・バジル 2~3枚(みじん切り)
- ・みそ 大さじ1
- ・玉ねぎ 大さじ1(みじん切り)
- ・じゃがいも 大さじ1(すりおろし)



作 り 方

- ①甘長とうがらし、ベビーピーマン、カラーピーマン少量をみじん切りにして、レンジで10秒加熱する。
- ②玉ねぎみじん切りをレンジで10秒加熱する。
- ③Aを混ぜ合わせ、甘長とうがらし、ベビーピーマン、カラーピーマンにつめ、ゆで落花生を埋め込むように入れ、少量のオリーブオイルで焼く。
- ④キャベツ適量をレンジで15~20秒加熱し、皿に敷き、③を盛りつける。
- ⑤おくらを茹でて添える。