

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

イワシ
調理時間：約25分

イワシつみれとれんこんの蒸し焼き



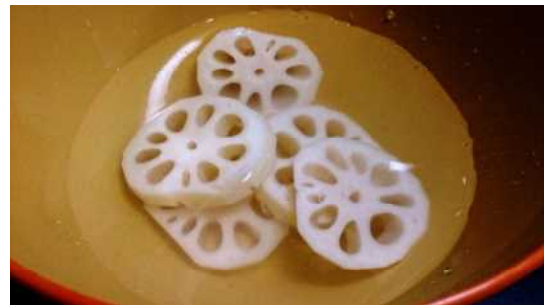
ここが👍

つみれの旨みとレンコンのシャキシャキ感が相性抜群なヘルシーおつまみ！

材 料（2人前）

マイワシ	2尾	片栗粉	小さじ1
れんこん	100g	チューブしょうが	少量
たまねぎ	50g	塩	少量
たまご	1/2個	大葉	少量
		酢	少量

1. れんこんを5mmの厚さに切り、酢水にさらしておきます。



2. イワシは三枚におろし、皮をひいてから包丁でたたいてミンチにします。



3. ボウルにミンチ，たまねぎのみじん切り，
たまご，片栗粉，しょうが，塩を加えて
混ぜます。



4. 水気を切ったれんこんにつみれを盛りま
す。



5. フライパンに並べ，少量の水を入れて5
分から10分蒸し焼きにします。
(油は引かなくてもOK！)



6. 器に盛りつけ，大葉を添えたらできあ
がり。
おつまみやお弁当のおかずどうぞ！

