

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

イワシ
調理時間：約20分
(浸け置き時間含めず)

イワシのマリネ



ここが👍

香ばしく焼いたイワシをマリネにしました。

材 料 (2人前)

マイワシ	4尾		☆マリネ液	
タマネギ	1/2個		酢	100cc
赤パプリカ	1/2個		水	100cc
黄パプリカ	1/2個		砂糖	大さじ3
小麦粉	適量		塩	小さじ1
オリーブオイル	適量		鷹の爪	少量
			すりおろしにんにく	少量

1. マイワシの頭と内臓を取り、開きにします。小骨はそぎ落とします。



2. 開いたイワシに塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶします。



3. フライパンにオリーブオイルをひき、イワシに焼き目をつけます。



4. 赤・黄パプリカとタマネギは食べやすい大きさに切ります。



5. ☆の材料を合わせ、マリネ液を作ります。
容器にイワシと野菜を入れ、イワシがつかないようにマリネ液を加えます。



6. 冷蔵庫で1～2時間おいてできあがり！
翌日でもおいしく食べられます。

