

鰯のパン粉で梅しそチーズ焼き

材料 (いわし4尾分)

いわし4尾

紫蘇8枚

梅干し(叩いたもの)大1個分

チーズ(とろけるタイプ)適量

パン粉大さじ5

オリーブオイル大さじ2



作り方

1



いわしは内蔵を除き、開いて背骨を取り除きます。開いたり、背骨を除いたりするのは、包丁ではなく手を使う方が綺麗にいきます。

2



いわしの中に巻く材料です。梅干しは包丁で叩いておきます。

3



開いた、いわしに梅干しを塗り、大葉を2枚置き、その上にチーズをひとつまみ乗せてクルクルと巻きます。最後は楊枝で留めます。

4



耐熱皿にいわしを並べ、上からパン粉をまぶします。その上にオリーブオイルを回しかけます。

5



200℃のオーブンで20分程焼きます。

パン粉がパリッとしてチーズがトロリと溶け出れば出来上がり！