

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

いわしのチーズパン粉焼き

～火を使わずに簡単簡便～



材料

真いわし(開き)	2尾
塩コショウ	適宜
＜チーズパン粉＞	
パン粉	大さじ3
粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ3
にんにくチューブ (あれば)	1cmほど

＜作り方＞

1. イワシはキッチンペーパーで水気をふき取り、塩コショウをふる
2. チーズパン粉の材料をあわせておく。
3. いわしの身のほうにチーズパン粉を表面が隠れるようにのせる。
4. 220℃のオーブンで8～10分ほど焼き、香ばしい焼き色がついたら完成。
5. お好みでトマトソースやサラダを添える。

＜ポイント＞

フライパンで焼く場合は、いわしに小麦粉と溶き卵をつけてから両面にチーズパン粉をつけて焼くと、パン粉がはがれにくくなり上手く焼けるといいます。イワシは安くて栄養価が高い優秀な食材です。

詳しくは で検索！！