

きよしイチオシ

きよし
イチオシ!



いわしのめんたいオープン焼き

◎材料 2人分

- ・いわし…3尾
- ・粉チーズ…適量
- ・アスパラガス…2本
- ・パセリ…適宜
- ・生めんたいマヨ…適量
- ・オリーブオイル…適量



◎作り方

- (1)いわしは手開きにし、縦半分に切る。
アスパラガスは1/3の大きさに切る。
- (2) (1)のアスパラをいわしで巻く。
- (3)耐熱容器の底にオリーブオイルを塗り、(2)を並べる。
生めんたいマヨをたっぷりとかけ、さらに粉チーズをかける。
- (4) (3)を180℃のオーブンで約15分焼く。
焼きあがったらパセリをかける。