



北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト～

# とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



万能な一品♪作り置きにも

## にんじんの和風マリネ

## いわしソテー添え



レシピ作成協力者  
料理研究家  
西村 直子氏



### 【材料】(作りやすい分量:6人分)

にんじん	小1本(100g)
玉ねぎ	中1/2個(100g)
大根	約1/10本(100g)
酢	大さじ4
オリーブオイル(エキストラバージン)	大さじ3
砂糖	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	1かけ分
塩	少々
ブラックペッパー	少々

A

いわし缶詰(しょうゆ煮)	6尾分
米粉	適宜
油(ソテー用)	適宜
レタス(盛り付け用)	6枚

(1人分)  
エネルギー 196 kcal  
食塩相当量 1.4 g

### 【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎ、大根は薄い短冊切りにする。  
レタスは洗って水気を切っておく。
- ②Aは合わせておく。
- ③①のにんじん、玉ねぎ、大根を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。(しんなりしたらOK)
- ④③を温かいうちにビニール袋にうつし、②を入れて軽くもみ、しばらく味をなじませる。(写真参照)
- ⑤いわしはたて半分に割り、米粉をまぶし、油をひいたフライパンでソテーする。
- ⑥皿にレタスをしき、いわしのソテー、マリネを盛りつける。



\*いわしは骨まで食べられる缶詰を使ってお手軽に。  
しょうがの入っていないタイプが、マリネによく合いおすすめです。

