

イワシのゴマ焼



調理時間

25分（漬け込む時間を含む）

カロリー

270kcal

材料

(2人分)

いわし 2尾

(A)

酒 大さじ1

醤油 大さじ1

おろし生姜 1片分

小麦粉 適宜

溶き卵 1個分

白切りゴマ 適宜

ゴマ油 少々

甘酢生姜 好みで

白髪ネギ 好みで

レモン 好みで

作り方

- 1 いわしは三枚おろしにして、腹骨を取りのぞき、混ぜ合わせたAに10分漬け込む。
- 2 (1)の水気を切り、小麦粉、溶き卵、白切りゴマの順につけ、ココットに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココット」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 4 器に(3)を盛りお好みで甘酢生姜、白髪ネギ、レモンなどを添える。