

いわしとトマトの重ね焼き 【吐き気 嘔吐】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	80kcal	たんぱく質	6.5g
食塩相当量	0.45g		

STORY

材料(2人分)

- いわし (200g (2尾))
- 酒 (大さじ2)
- 塩・こしょう (各少々)
- トマト (200g (1個))
- ローズマリー (4枝)
- サラダ油 (少々)

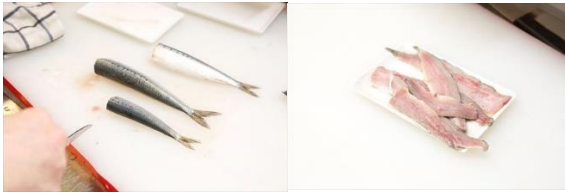


作り方

1. いわしは三枚におろし (①)、水気をふき、塩、こしょう、酒をふる (②)。

①

②



2. トマトは横に4等分に切る。



3. 耐熱皿に薄く油を塗りトマトを敷き、こしょうをふる。
4. 1.を2つに折ってトマトの上へのせ、その上にローズマリーをのせ 180°Cに熱したオーブンで7~8分焼く。好んでニンニクの微塵霧をふってもよい。

Point
