





行楽シーズン到来! お弁当のおかずにもお勧め

# 太っちょイワシのフライと まめまめマッシュポテト

## 太っちょイワシのフライ

### 材料(5本分)

| イワシ小さめのもの5尾                 |
|-----------------------------|
| ニンジン ······ ½本(50g)         |
| キャベツ ······2 枚(100g)        |
| A [カレー粉、しょうゆ 各小さじ½マヨネーズ大さじ2 |
| ^└マヨネーズ大さじ2                 |
| ┌小麦粉大さじ6                    |
| B 小麦粉                       |
| └卵½個                        |
| パン粉(細びき*)、揚げ油、塩、こしょう        |
|                             |
| ※普通のパン粉をフードプロセッサーにかけたり、     |

ざるでこしたりしてもOK。



は子どものお手伝い

#### 作り方

- 1 手開き(下記参照) したイワシの両面に、塩、こしょう 各少々を振る。ニンジンは皮をむき、キャベツとともに 細切りにし(スライサーを使っても)、塩小さじ%(分量外) をもみ込んで5分ほど置く。
- **2** 1の野菜の水気を手でぎゅっと絞り、Aを混ぜ合わ せる。
- **3** 1の\*イワシの腹に 2 を均一に載せ、開いた身を 閉じて元の形に戻す。
- ▲ 混ぜ合わせたBに3をくぐらせてパン粉を付ける。
- フライパンに深さ 2cmくらいまで油を入れ、180℃\* に熱し、4を入れて2分揚げ、ひっくり返してさ らに2分揚げる。※軽く水にぬらして、ふきんでふいた菜ば しを油に入れ、泡が勢いよく出るのが目安。

# ose up! イワシの手開き

①尾から頭の方向に包丁の刃 を当ててうろこをそぎ取り、頭 びれにかけて腹の縁を切り落 かき出して水洗いする。



を切り落とす。頭の方から尻 ②①の水気をペーパータオル ③尾の手前で中骨を折 ④両腹骨(両端に付 でよくふき取り、腹の中に親指 り、今度は頭の方に向 いている骨)をそぎ とし、腹わたを包丁の刃先で を入れ、頭から尾へ中骨の上 かって中骨を持ち上げて 取る。 をしごくように身を離していく。身から離していく。





### まめまめマッシュポテト

### 材料 (2人分)

ジャガイモ…… 大2個(250~300 g) 生グリンピース ......50g(正味) - バター ......20g 牛乳………大さじ2 -塩、こしょう ...... 各少々

### 作り方

- ジャガイモは皮をむき4等分に切る。なべにジャガ イモを入れ、かぶるくらいの水と塩小さじ½(分量外) を加え、10分ゆでる。\*さやを取ったグリンピースを 加えてさらに5分ゆで、それぞれ水気を切る。
- \*ジャガイモを木べらなどでざっとつぶし、グリン ピースを加えてAで味を調える。

