

# いわしのチーズロール焼き

乳製品を食べましょう！！  
骨粗しょう症の予防にもなるよ。

## 《材 料》(4人分)

いわし	.....	4尾
プロセスチーズ	.....	60g
ゆずこしょう	.....	適量
小麦粉	.....	20g
溶き卵	.....	20g
パン粉	.....	30g
(パセリのみじん切り少々混ぜる)		
オリーブ油	.....	大さじ1
玉ねぎ	.....	20g
トマト	.....	1/2個
パセリ	.....	1本
オリーブ油	.....	大さじ1
コンソメスープ	.....	大さじ1
塩	.....	2g
こしょう	.....	少々
クレソン	.....	適宜



## 《作 り 方》

チーズは、いわしの長さに合わせて棒状に切る。

いわしは手開きして頭、内臓、中骨を取り除く。

いわしの水気を拭き取り、内側にゆずこしょうをつけてのばす。

①のチーズをのせて頭のほうから巻き、楊枝で止める。

③に、Aの衣を順につける。オリーブ油を塗ったオーブン皿にのせ、180度のオーブンで12～15分、焦げ目がつくまで焼く。

Bの玉ねぎ、トマト、パセリは細かく刻み、他の材料と混ぜてソースを作る。

④のいわしを半分に切って器に盛り、⑤のソースとクレソンを添える。