



Roomスタッフ佐藤の ゲリルッキング

簡単！ヘルシーな
イワシ料理をご紹介します！

【イワシのハーブパン粉焼き】

- 材** ・イワシ ・乾燥ハーブ（今回は7エンル・セージ・ローズマリー使用）
・ニンニク・・・1片 ・オリーブオイル・・・適宜
- 料** ・パン粉・・・適宜 ・レモン・・・1個 ・塩、コショウ・・・適宜

作り方



①イワシを三枚におろす。
塩を振り10分ほど置いて
臭み抜きをする。その間
にみじん切りしたニンニ
ク、ハーブをパン粉に混
ぜておく。



②イワシから出た水分を拭
き取り、塩、コショウをして
オリーブオイルをまとい
せパン粉をつける。



③耐熱皿に並べ、薄切りに
したレモンとハーブをの
せてオリーブオイルをま
わしかける。



④上下強火6分のタイマーをセット
したグリルに入れてパン粉がこ
んがりすれば出来上がり！



油で揚げていないのでとってもヘルシー！
ガス火の高火力でまわりのパン粉はサクッと
中のイワシはふっくら仕上がります！