

# 新鮮食材で楽しくクッキング

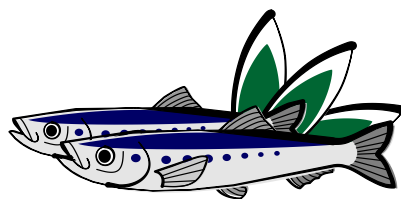


料理研究家 波多野充子

## イワシのサンドイッチ



食べてよし、健康によし、薬にもよしといわれてきたイワシ。脂が乗る初夏から初秋が一番おいしい季節です。コレステロールを下げ、老化現象の予防にも役立つといわれています。新鮮なイワシを見つけたらたっぷりいただきましょう。



### 材 料 (2人分)

パン(バゲット).....1/2本  
イワシ.....大2尾  
キャベツ.....適量  
トマト.....1/2個  
レタス.....適量

### 1食あたり 約430Kcal

ケチャップ.....大さじ2  
粒マスタード.....小さじ2  
マヨネーズ.....大さじ2  
小麦粉.....少々  
EVオリーブ油.....大さじ1

### 作り方

- (1) イワシは3枚におろし、塩・こしょう(材料外)をして小麦粉を付ける。オリーブ油をひいたフライパンでイワシの両面を焼く。
- (2) キャベツは千切り。トマトは薄切り。レタスは手でちぎっておく。
- (3) ケチャップに粒マスタードを入れて、混ぜ合わせる。(粒マスタードがないときはからしを少量)。
- (4) パンは縦半分に切り、片面にケチャップ、もう片面にマヨネーズを塗り、野菜とソテーしたイワシを挟む。  
※トーストした食パンで同じように挟んで食べるのもお勧めです。