



ハピーレシピ辞典



いわしのソテー ピーマン風味

せとうち児島ホテル
シェフ赤星映治 著

- 1 いわしを3枚卸しにする。切り目を数カ所入れ、オリーブオイルで20分マリネし、塩コショウしてフライパンでソテーする。
- 2 ピーマンのマリネを作る／ニンニクの芽をオリーブオイルで炒め香りをうつして、ピーマンを入れて色がとばない程度に炒める。最後に火から外してバージンオリーブオイルをかけて混ぜる。
- 3 ソテーしたいわしを皿にのせ、**2**をたっぷりとのせる。マリネしたオイルをまわりに流す。

材料(3人分)

いわし(中)	3尾分
ニンニクの芽	1本(横3mm位に切る)
カラピーマン(赤・黄・橙・緑)	各1/2コ(さいの目切り)
小麦粉	少々
オリーブオイル	少々
バージンオリーブオイル	少々