



ハピーレシピ辞典



「生活良好誌 2006年2月号より」

いわしとアボカドのソテー・・・ものしり食材図鑑



- 1 イワシは下味をつけて少しおき、小麦粉をまぶす。
- 2 アボカドは種部分まで包丁目を入れてねじるようにタテ2つに割り、種と皮を取って薄切りにする。
- 3 ゆで卵はあらく刻む。Aはトマトをヨコ半分に切って種を取り、小切りにして混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2を炒めて1度取り出す。残りのサラダ油を加え、1を両面香ばしく焼く。
- 5 4にアボカドを戻して炒め合わせ、器に盛る。3のゆで卵をちらし、Aを添える。

材料(4人分)

イワシ(ひらいたもの)	小12枚
▼下味▼	
塩・こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
小麦粉	適量
アボカド	1個
ゆで卵	2個
▼A▼	
トマト	中1個
トマトケチャップ	大さじ3
レモン汁	大さじ1
サラダ油	大さじ1と1/2