



# 鱈とじゃがいものガレット



## 材料(2人分)

- いわし…2尾(頭、ワタをとり一枚に開くと1枚約80g)  
※いわしの品種はお好みで、さんま(解凍)でも良い
- A [ ●塩…1.0g ●こしょう…少々  
●エルブド・プロバンス…少々(なければ不要)  
●オリーブオイル…大さじ1  
●にんにく すりおろし…少々 ]
- 新玉ねぎ…1/2個(140g)
- 新じゃがいも…中2個(180g)
- バター…10g
- 塩…1.2g
- 粉チーズ…少々
- パセリ みじん切り…少々
- バルサミコ酢…お好みで

|     |                |             |               |             |
|-----|----------------|-------------|---------------|-------------|
| 栄養量 | ・エネルギー…331kcal | ・脂質…17.9g   | ・カルシウム…95.3mg | ・食物繊維…2.5g  |
|     | ・たんぱく質…18.2g   | ・炭水化物…23.0g | ・鉄分…2.3mg     | ・食塩相当量…1.4g |



①いわしの頭をハサミで切り落とし、腹を開いて内臓を出しよく洗います。内臓を取った辺りから背骨に添って親指を押し当てると、身ははがれてくるのでしっぽの所まで身をはがします。しっぽの所で骨をハサミで切って背骨を引っ張って取ります。背骨を取ってからは水で洗いません。(身が崩れてしまうので。) 2尾とも骨を取ったら水けをよく拭き取り④の調味料で和えておきます。



②新玉ねぎ、新じゃがいもの皮をむいて、5~7mmぐらいの厚さに切り、グラタン皿に並べ塩を振り、バターをちぎって散らします。ラップをして500Wの電子レンジで10分加熱し、そのまま5分程おいておきます。



③ラップをはずし①のいわしをのせ、粉チーズとパセリのみじん切りを振りかけ220℃に予熱したオーブンで12分程焼きます。



④皿に取り分けお好みでバルサミコ酢をかけます。