

🐟 第24回イチ押し！旬の魚料理コンクールアイデア賞作品



丸ごとキビナゴの揚げサンド

- 考案者…梶原 響希さん（一般）
- 使用するお魚…キビナゴ
- イチ押し！ポイント…骨ごと食べられるのでカルシウムもしっかりとれます！

材料（2人分）

- キビナゴ…150g ●塩コショウ…小さじ2 ●味の素…少々 ●薄口醤油…15g ●料理酒…5g ●ごま油…10g ●卵白…1/2 ●サンドイッチ…8枚 ●パセリ…1ふさ ●ミニトマト…2コ

🐟 作り方

- ①キビナゴの頭と内臓を取り除く。
- ②キビナゴを開き、中を水で綺麗に洗う。
- ③キビナゴの水気を取り、ぶつ切りにして細くなるまでたたく。細くなったらすり鉢に入れて調味料を混ぜ合わせ、すり潰す。
- ④潰しきれたら1枚のパンの片面に満遍なく塗り、もう1枚で挟む。
- ⑤油で揚げていい色がついてきたら油から取り上げよく油を切る。
- ⑥半分に切り、彩りでパセリ、ミニトマトなどを添えれば完成。