

お料理のレシピ、こだわりポイント

なつこ さん

●いわしなめろう

【材料】

・いわし 1尾 ・長ネギ 5センチ ・CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 10g

【作り方】

1. いわしを3枚おろしにする
2. 1を細くなるまで包丁でたたく(きざむ)
3. 長ネギをみじん切りにして2にまぜる
4. ねぎを3に入れる 完成！！

*アレンジレシピその1

●なめろう汁

【作り方】

1. 残ったなめろうをスプーンですくいつみれ状にし、お椀に入れる
2. 1に根昆布を適量入れる
3. 2にお湯を注ぐ
4. 3に醤油小さじ1(あれば味の素も)をかけて完成

*アレンジレシピその2

●なめろうのハンバーグ

【作り方】

1. 残ったなめろうに片栗粉をまぶし、フライパンで焼く

★焦げやすいので注意 子どもはこれが大好きです

写真はいわしを10尾つかいました

アレンジがあるので家族の好みで食べられるのがいいところです