

いわしの ガレット



材料 (2人分)

- ・いわし 3尾
- ・赤ピーマン 1/4個
- ・パン粉 大さじ2
- ・ディル 大さじ1
- ・パルメザン 大さじ3
- ・バター 適量
- ・塩・こしょう 少々



メゾン シャルロット
シャブリ ブルミエ クリュ
Maison Charlotte CHABLIS 1er
Cru Fourchaumes
FRANCE 
750ml

バターや蜂蜜のヒント、新鮮なアーモンド、ミネラルの香り。口の中で僅かな蜂蜜とスパイシーな生姜のフィニッシュを伴う、飾り気のない丸みのあるワインです。

【作り方】

- (1) 耐熱容器にバターをぬる。
- (2) いわしは3枚におろして塩をふり、しばらく置いて水気をふきとる。赤ピーマンは5mmの棒状に切る。
- (3) ディルはみじん切りにして、パン粉、パルメザンと混ぜ合わせる。
- (4) いわし全体に(3)をまぶして皮目を上にして赤ピーマンと交互に耐熱容器に並べる。
- (5) 220℃のオーブンで約10分焼く。
- (6) 皿に盛付けてこしょうをふり、ディルを飾る。