

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

シラス

調理時間：約5分

超簡単常磐シラストーストで栄養満点



ここが👍

だれでもできる超簡単！栄養満点！香ばしいしらすトースト!!

材 料（1人前）

食パン	1枚	レタス, 水菜	適量
バター	適量	マヨネーズ	好みで
こしょう	好みで	和風ドレッシング	適量
しらす干し	好きなだけ		

1. 食パンにバターをぬって、おろしニンニクも香りづけに適量ぬります。
その上に、しらす干しをぱらぱらと適量ちらして、オーブンで3分位焼きます。



2. 香ばしく焼けてきたらお皿に取り、うえに細かくちぎったレタス、水菜などをのせて、マヨネーズと少々和風ドレッシングで整えて出来上がりです。
香りのアクセントに、しその葉を少し指で揉んでのせるととても風味が良くなります。

【ひとくちメモ】

シラス

茨城沖では3月～5月ごろ、10月から12月ごろにたくさん漁獲されます。
シラス干しは白くてふさふさ柔らかく、ほんのり塩味でとても美味しい食材です。

