

いわしDEギョーザ

佳作

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」

受賞者: 田中美穂さん

材料 (4人分)

- ホータレイワシ ……30匹 (A)
 - 生姜 ……1片
 - 塩・コショウ ……適宜
 - カレー粉 ……小さじ2
 - ピーナツ ……適量
 - ギョーザの皮 (1袋)
……………30枚程度
- | |
|---------------|
| • ゆで卵 ……1個 |
| • 紫玉ネギ ……1/4個 |
| • マヨネーズ ……適量 |
| • 塩・コショウ ……適宜 |

作り方

- ① ホータレイワシを開いて頭と中骨と尾をとり、包丁で細かくたたきつみれにする。(生姜も入れておく。)
- ② (A)で、卵サンドの中身のようなものを作る。
- ③ ①の半量と②を混ぜておく。
- ④ ③で残った①の半量にカレー粉と砕いたピーナツを混ぜる。
- ⑤ ③と④それぞれギョーザの皮で包んで焼く。

※平成20年8月22日に開催された魚料理コンテストの子供が喜ぶ今ごろレシピ部門で入賞した作品です。