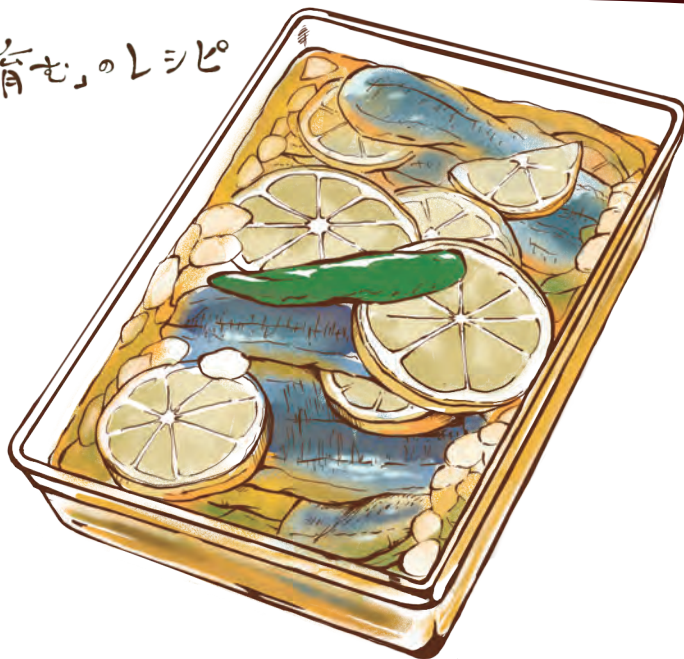


# いわしの オイルサーディン

「育む」のレシピ



レシピ紹介 わいなきょうこさん

## 材料

イワシ 適量(10匹程度) オリーブオイル 適量

レモン 適量(2個程度) 塩 適量

にんにく 適量

とうがらし 2、3本

※容器は耐熱容器推奨

- ① イワシを手開きし、スライスしたレモンをはさみ入れながら容器に並べる
- ② ニンニクをスライスする
- ③ 鍋にオリーブオイル、塩ふたつまみ程度、スライスしたニンニク、唐辛子を入れ火にかける
- ④ オイルがぐつぐつしてきたら火を止めて、熱いうちに、①の容器にかける

保存は冷蔵庫で。3日以内に食べ切ることを推奨!