

## いわしのフライパン焼き トマトレモンソース

材 料  
(2人分)

いわし（開き）	6尾
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
トマトレモンソース	
トマト（角切り）	1/2コ
にんにく（スライス）	1かけ〜
オリーブオイル	適量
しょうゆ	大さじ1
スライスレモン	2枚
大葉（トッピング用）	適量

## ① いわしの下処理

いわしに塩こしょうを振り、小麦粉を薄くはたいておく

## ② いわしを焼く

オリーブオイルを熱したフライパンでニンニクを炒めてから一度取り出し、  
①を両面焼いて皿に盛る。

## ③ ソースを作る

フライパンは洗わずに、トマトを炒める。取り出したニンニク、しょうゆ、レモンを加えて軽く馴染ませ、②にかける。ちぎった大葉を散らして完成。