

うけど
請戸もの
アイデアレシピコンテスト

レシピ集



令和8年2月
浪江町役場 農林水産課 農林水産係

請戸もののアイデアレシピコンテストについて

請戸もののアイデアレシピコンテストは、請戸漁港で水揚げされる「請戸もの」を活かし、請戸ものの新たな魅力や美味しさを広く普及することを目的に開催しました。

今回のテーマ食材は「しらす」。

請戸ものの代表魚種であるしらすを活かし、ご家庭で楽しめるものから、地域ならではのアレンジまで、オリジナルレシピを募集いたしました。

開催時期

募集期間：2025年10月1日(水)～10月31日(金) 必着

審査：2025年12月2日(火)に実施

応募数および入賞数

応募作品数：24作品

入賞作品数：5作品

ご応募いただいたみなさま、
ありがとうございました！

INDEX - もくじ -

👑 しらすの焦がし味噌バターおにぎり	1
👑 しらすとパプリカのチーズ焼き	2
👑 しらすと米粉のさっくりふわふわ天ぷらうどん	3
👑 しらすと浜の香りのジェノベーゼ丼 ～海と緑のハーモニー～	4
👑 請戸ものしらすの餃子の皮巻き	5
しらすと玉ねぎの「浜の輝き」かき揚げ	6
茄子のステーキしらすソース	7
栄養満点73Aキッシュ	8
ご当地グルメin請戸もの(バンザイ)	9
浪江産ふんだんトースト	10
きんぴらごぼうのしらすトースト	11
白菜しらす餅	12
浜の輝としらすのチヂミ	13
バジルソースと味噌のふたつの贅沢イカす味なあ～コロコロシラスフリット風	14
なみえ焼きそばdeしらす	15
なみえ焼きそばdeしらす	16
玉ねぎのしらすピカタ	17
生しらすのブルスケッタ	18
請戸ものしらすの豆乳茶碗蒸し	19
しらすチーズトースト	20
しらすのアヒージョ	21
しらすのコーンバターピラフ	22
しらすのガーリック醤油パスタ	23
しらすとねぎのアヒージョ	24

しらすの焦がし味噌バターおにぎり



応募者：渡邊 美空さん・渡邊 瑛太さん



材料

(2人分相当)

ごはん	200g
しらす	50g
無塩バター	10g
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
大葉	4枚

作り方

調理時間：15分

- ① 焦がし味噌ダレを作る
フライパンに味噌・みりん・
醤油を入れ、弱火で混ぜながら
とろりとさせる。
香ばしい香りが立ったら
バターを加えて溶かす。
- ② しらすを加える
しらすを加え、
さっと和える(20秒ほど)。
火を止め、粗熱をとる。
- ③ ごはんに混ぜる
温かいごはんに②を混ぜこみ、
白ごまを振る。
- ④ にぎる
軽く握って大葉で包む。
表面をフライパンで軽く焼き、
大葉をパリッとさせて完成。

COMMENT

焼き魚が大好きで、しらすでも
あの香ばしい味を楽しめたらいい
なと思ってお母さんと作りました。
味噌を少し焦がすことで、焼き魚
のような香りが広がり、ごはん
と相性抜群です。

冷めてもおいしいので、お弁当
にもおすすめです。

七味をかけて少し大人の味にし
たり、カマンベールチーズを入れ
てまろやかにしたりと、いろんな
アレンジも楽しめます。

審査員講評

シンプルですが、今まであまりな
かった斬新な組み合わせ。大葉のア
クセントや見た目の美しさ、手軽さ
がGOOD。

しらすとパプリカのチーズ焼き



応募者：酒寄 ひろみさん



材料 (2人分相当)

しらす	1/2パック
パプリカ	各色1/2個
ピザ用チーズ	適量
黒コショウ	少々

作り方 調理時間：10分

- ① パプリカを各色1/4の大きさに切る。
- ② ①にしらす、ピザ用チーズをのせる。
- ③ オーブントースターで5分焼いたら、黒コショウを振り、完成。

COMMENT

夕飯の支度をしながらサッと一品おつまみができます。
パプリカのジューシーさとしらすとチーズの塩味がよく合います。
お好みで黒コショウをかけて。

審査員講評

色鮮やかで新鮮な組み合わせ。材料も手間も抑えて手軽に作れる一品。大勢で食卓を囲む際にも映えるメニュー。

しらすと米粉の さっくりふわふわ天ぷらうどん



応募者：馬目 照子さん



材料

(2人分相当)

しらす	80g
米粉	70g
大葉	10枚
卵	小1個
水	80cc
塩	少々
ねぎ	少々
柚子	少々

作り方 調理時間：15分

- ① しらす、米粉、卵、水、塩を軽量して混ぜる。
※しらす干し、生しらすどちらでも可
- ② 大葉を千切りにして①に加えてさらに混ぜる。
- ③ 180℃ほどの揚げ油(分量外)でさっくり両面を揚げる。
※厚みにより加熱時間は調整する
- ④ 麺をゆでてお好みの汁をかけ、③のしらす揚げをのせ、
刻みねぎと柚子を添えて完成。

COMMENT

うどん以外でも、素麺や蕎麦でも相性がよく、美味しいです。

審査員講評

米粉を使ったヘルシーな発想と美しい盛り付けが印象的。完成度の高さも大好評のしらすメニュー。

しらすと浜の香りのジェノベーゼ丼 ～海と緑のハーモニー～



応募者：高槻 桜々さん



作り方 調理時間：10分

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りがでるまで加熱。
- ② ①にしらすを加え、軽く炒めてカリッとさせる。
- ③ ごはんにバジルソースを混ぜ、器に盛る。
- ④ ③の上に②をのせ、温泉卵をのせる。
- ⑤ 仕上げにレモンの皮、細切り海苔、黒コショウを散らして完成。

材料 (2人分相当)

ごはん	2膳分
釜揚げしらす	60g
オリーブ油	大さじ2
にんにく	小さじ2
バジルソース(市販)	大さじ2
温泉卵	2個
レモンの皮	少々
細切り海苔	適量
黒コショウ	少々

COMMENT

請戸のしらすの塩味とバジルの香りがとてもよく合います。

見た目も華やかで、SNS映えする洋風どんぶりに仕上げました。冷製パスタやおにぎりにもアレンジ可能で、おもてなし料理にもお弁当にも大活躍！！

たくさんの人たちに囲まれた笑顔あふれる場面で食べてもらいたいです。

審査員講評

バジルとしらすの意外な組み合わせが斬新。見た目のインパクトと挑戦的なアイデアでしらすの新たな美味しさを発見。

請戸ものしらすの餃子の皮巻き



応募者：内山 久仁子さん



材料

(2人分相当)

しらす	適量
餃子の皮	10枚
大葉	10枚
とろけるチーズ	5枚
オリーブ油	適量

作り方

調理時間：15分

- ① 餃子の皮を広げる。
- ② ①にしらす、大葉、とろけるチーズをのせる。
- ③ ②をロール状に巻き、1cm程度に切り分ける。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ⑤ オリーブ油をかけて完成。

COMMENT

餃子の皮の上に大葉、チーズをのせて巻き巻き。
オリーブ油をかけてオーブンでカリッと焼き上げました。
白ワインが合う大人のしらすおつまみです。

審査員講評

珍しい組み合わせの新規性と美しさが好評価。こどもから大人まで世代を超えて楽しめる食感と手軽さが魅力。

しらすと玉ねぎの「浜の輝き」かき揚げ

応募者：笹原 広美さん



材料 (2人分相当)

しらす	70g
浜の輝き玉ねぎ	1個
紅ショウガ	適量
小麦粉	50g
冷水	70ml
揚げ油	適量

作り方 調理時間：10分

- ① 玉ねぎを薄くスライスする。
- ② ボウルに①としらすを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉と冷水を加えて軽く混ぜる。
※混ぜすぎ注意
- ④ 170℃～180℃の油でカラッと揚げて、完成。

COMMENT

浜の輝き×請戸しらすの浪江黄金コンビ。
玉ねぎの甘みとしらすのうまみが調和する一品です。
地元ブランドを生かした、地産地消のメニューを浪江を訪れた人たちに
おいしく味わっていただき、浪江の良さをより知っていただきたいです。

茄子のステーキしらすソース

応募者：最上 抄織さん



材料 (2人分相当)

なす	2本
しらす	80g
にんにくスライス	10枚
パセリ(乾燥)	小さじ1
オリーブ油	大さじ4
しょうゆ	小さじ1/2
すし酢	小さじ1/2
塩	少々

作り方 調理時間：15分

- ① なすはヘタを取り、縦半分に切ってラップに包み、電子レンジで600W 5分加熱する。
- ② フライパンにオリーブ油(大さじ1)をひき、①のなすの両面をこんがり焼く。
- ③ フライパンにオリーブ油(大さじ3)、にんにく、しらすを入れ、中火で加熱する。あまり触らず、しらすの半分がカリカリになるようにする。
- ④ 仕上げに塩、しょうゆ、すし酢、パセリを加えてよく混ぜる。
- ⑤ お皿に盛りつけた茄子の上に④のソースをかけて完成。

COMMENT

茄子があまり好きではない人やお子様でもしらすのうまみによって美味しく食べられるレシピになりました。トロトロの茄子と少しカリカリに仕上げたしらすの食感が楽しいです。

手軽に作れるように今回は乾燥のパセリとニンニクを使用しましたが生のものがあれば、それを使ってよりおいしく作れます。塩分や味付けはしらすのものを生かして最小限に仕上げました。

栄養満点73Aキッシュ

応募者：岩崎 茜さん



作り方 調理時間：60分

- ① 15センチ型にパイ生地を敷いて、重石をのせて200℃のオーブンで20分位焼く。重石を外し、さらに15分位焦げないように焼く。
- ② 野菜は一口サイズにカットする。
- ③ 鍋にバターと野菜を入れ、炒める。生クリームを入れて沸騰直前で火を止め、コショウとナツメグを加え、蓋をして蒸らす。
- ④ しらす、溶き卵、チーズの半分を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 型に流して残りのチーズをのせ、200℃のオーブンで20分位焼く。

材料 (2人分相当)

しらす干し	45g
ほうれん草	15g
小松菜	15g
カリフラワー	15g
ブロッコリー	15g
かぼちゃ	15g
白菜	15g
キャベツ	15g
玉ねぎ	15g
人参	15g
ジャガイモ	15g
パイ生地	1枚
コショウ	適量
ナツメグ	適量
生クリーム	70g
卵	1個
シュレッドチーズ	40g
バター	10g

COMMENT

浪江にちなんで、浪江町で生産されている7つの野菜と、3つの根菜、Aは浪江のエース食材、しらすをたっぷり混ぜ込み、浪江の魅力を詰め込みました。

味付けは少量のスパイスのみでシラスの塩味と野菜から出る旨味だけで素材の美味しさをそのまま楽しんでいただけるキッシュに仕上げました。パイ生地のサクサク感とチーズの芳醇な香りもしらすの美味しさを引き立ててくれる1品となっております。不足しがちな野菜やカルシウムがたっぷり摂れ、お子様にも喜んでいただけるよう考えました。

ご当地グルメin請戸もの(バンザイ)

応募者：深谷 繁さん



材料 (2人分相当)

フランスパン	2枚
上乾しらす	22g
いか人参	30g
マヨネーズ	5g
とろけるチーズ	1枚

作り方 調理時間：5分

- ①スライスしてあるフランスパンにマヨネーズを塗る。
※マヨネーズは周りに多めにつけ、こぼれないよう土台にする
- ②①に上乾しらすといか人参を混ぜたもの、
とろけるチーズをのせる。
- ③オーブントースターで1000Wで3分焼く。
※焦げないように注意

COMMENT

- ・おこのみでブラックペッパー少々。
- ・パンは焦がさないよう注意してください。
苦味がしらすの旨味を消してしまいます。
- ・しらすはお子様に臭みを感じさせないように今回は少なめにしました。
大人の人は、いか人参と同量をオススメします。

浪江産ふんだんトースト

応募者：深谷 繁さん



材料 (2人分相当)

フランスパン	2枚
ガーリックマーガリン	適量
玉ねぎ	1/4個
上乾しらす	大さじ1
ベーコン	1枚
マヨネーズ	5g

作り方 調理時間：6分

- ① フランスパンにガーリックマーガリンを多めに塗る。
- ② ベーコンを細かく切り、玉ねぎのスライスと合わせて、**①**にのせる。
- ③ 上乾しらすを**②**にのせる。
- ④ マヨネーズを上からかける。
- ⑤ オーブントースター(1000W)で3分くらい焼いて完成。

COMMENT

定番ですが本当に美味しく、浪江町名産の玉ねぎとサムライガーリックと請戸のシラスでできる料理です。

お好みでスライスチーズをのせたり、ブラックペッパーを振るのもおすすめです。

きんぴらごぼうのしらすトースト

応募者：深谷 繁さん



材料 (2人分相当)

食パン(6枚切)	2枚
きんぴらごぼう	30g
上乾しらす	15g
マヨネーズ	5g

作り方 調理時間：6分

- ① 食パン1枚にきんぴらごぼう、上乾しらすをのせ、マヨネーズをかける。
- ② もう1枚の食パンを上のにのせ、オーブントースターで軽く焼く。

COMMENT

お好みでスライスチーズのせて焼くと、塩味が出て美味しくなります。

白菜しらす餅

応募者：深谷 繁さん



材料

(2人分相当)

餅	4個
白菜の漬け物	30g
上乾しらす	10g
しょうゆ	大さじ3

作り方

調理時間：2分（餅の焼き時間は除く）

- ① 白菜の漬け物の汁は軽く切っておく。
- ② 白菜の漬け物と上乾しらす、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ 餅を焼き、②と合わせて完成。

浜の輝としらすのチヂミ

応募者：小林 郁美さん



材料

(2人分相当)

しらす	30g
あおさ	10g
玉ねぎ	1/4個
小麦粉	50g
片栗粉	25g
水	100cc
塩	少々
ごま油	大さじ1
酢醤油	適量

(酢1：しょうゆ1)

作り方

調理時間：15分

- ① 小麦粉、片栗粉、水をよく混ぜる。
- ② スライスした玉ねぎ、しらす、あおさ、塩を入れ、ざっくり混ぜ合わせる。
- ③ 温めたフライパンにごま油をひき、②を入れて表面がカリッとするまで焼く。
- ④ カリッとしてきたらひっくり返し、フライ返しで押し付けるようにもう片面も焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットし、酢醤油を添える。

COMMENT

家に普段あるもので簡単に作れるレシピです。
おつまみとして、浪江町の地酒と一緒に召し上がってみてください。
栄養もあるのでお子様のおやつにも最適です。

バジルソースと味噌のふたつの贅沢イカす味なあ〜 コロコロシラスフリット風

応募者：小泉 郁美さん



材料 (2人分相当)

ホットケーキ	
ミックス	100g
しらす干し	40g
チーズ	2個(30g)
バジルソース(市販)	5g
みそ	2g
水	50cc

作り方 調理時間：20分

- ① ボウルにホットケーキミックスと水を入れて混ぜる。
※ドロツとするくらいで。
- ② チーズはサイコロ状に切る。
- ③ ①に②としらす干しを加えて混ぜる。
- ④ ③をふたつに分け、片方にバジルソース、もう片方にみそを加えてそれぞれ混ぜる。
- ⑤ 160℃に温めた油(分量外)で④をそれぞれ揚げる。
生地がプツプツとしてきたら裏返し、きつね色になったら完成。

COMMENT

大人から子供までたくさんの方におやつの代わりに食べてほしいです。
シラスとチーズでカルシウム摂取できます。バジルソースのふわっとクセになる香りと、味噌とホットケーキミックスの甘じょっぱさでパクパク何個でも食べたくなるシラスのフリット風。口の中でシラスの香りも感じられます。
おいしく作ることができました。

なみえ焼そばdeしらす

応募者：宇田川 雄さん



材料 (2人分相当)

上乾しらす	30g
なみえ焼そば	2袋
粉末塩味	1袋
ピーマン	5～6個
しょうが	少量
(黒)大根	少量
油	少々

作り方 調理時間：15分

- ① ピーマン、しょうが、(黒)大根を千切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、ピーマンを軽く炒める(1～2分)。
- ③ 上乾しらすを加えて、軽く炒める(30秒程度)。
- ④ 焼そばを加え、水を差してから炒める(3～4分)。
※具材や麺がフライパンに焦げつかないように、よく混ぜる。
- ⑤ 粉末塩味を加え、軽く炒める。
※しらすの塩味があるため、2人前で1袋
- ⑥ お皿に盛り付け、しょうがと(黒)大根を添えて完成。

COMMENT

・ピーマン、生姜、黒大根も全て浪江の土で育てたものを使用しました。手軽に買える材料だけで作ったので、どなたでも作りやすいと思います。

・しらすとピーマンの組み合わせは、子どもも食べやすいうえに栄養もたっぷりです。薬味の役割で生姜と大根を添えたので、大人の方は麺と一緒に食べたり、箸休めに食べたりすることができます。つまり、子どもから大人まで、家族みんなで美味しく食べられる一品です！

・なみえ焼そばといえば「ソース味」と思っている全国のみなさんに、「請戸のしらす」が出す美味しさたっぷり塩味と海の香りを楽しんでいただきたいと思います。

なみえ焼そばdeしらす

応募者：宇田川 雄さん



材料 (2人分相当)

しらす干し	30g
上乾しらす	30g
なみえ焼そば	2袋
粉末塩味	1袋
ピーマン	5～6個
しょうが	少量
(黒)大根	少量
油	少々

作り方 調理時間：15分

- ① ピーマン、(黒)大根を千切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、ピーマンを軽く炒める(1～2分)。
- ③ 上乾しらすを加えて、軽く炒める(30秒程度)。
- ④ 焼そばを加え、水を差してから炒める(3～4分)。
※具材や麺がフライパンに焦げつかないように、よく混ぜる。
- ⑤ 粉末塩味を加え、軽く炒める。
※しらすの塩味があるため、2人前で1袋
- ⑥ お皿に盛り付け、しらす干しをのせ、しょうがと(黒)大根を添えて完成。

COMMENT

・ピーマン、生姜、黒大根も全て浪江の土で育てたものを使用しました。手軽に買える材料だけで作ったので、どなたでも作りやすいと思います。

・「請戸のしらす」を存分に味わっていただける一品です。特に味と香りが抜群！なみえ焼そばと言えば「ソース味」と思われる全ての方に食べていただきたいと思います！！

・栄養も豊富で食べやすく、子どもから大人まで美味しく味わえます。

・「そのままで」、「しらす干しと」、「脇の薬味と一緒に」、「全てを混ぜて」…など途中での味変も楽しめます。

玉ねぎのしらすピカタ

応募者：野村 みゆきさん



材料 (2人分相当)

しらす干し	40g
卵	1個
玉ねぎ	小1個
小麦粉	適量
オリーブ油	適量
塩コショウ	少々

作り方 調理時間：15分

- ① たまねぎは7mm位の厚さの半月切りにし、塩胡椒をして、両面に小麦粉をまぶし、ピックまたは楊枝を刺す。
- ② 卵を溶き、しらす干しを混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ③ フライパンにオリーブ油を弱～中火で熱し、①の片面に②をつけ、つけた面を下にして並べる。
- ④ フライパンに並べ終わったら、残った②を上面にのせる。
- ⑤ そのまま両面を焼き、たまねぎに火が通ったら、完成。

COMMENT

素材の美味しさを活かし、シンプルな材料で作り方も簡単に仕上げました。おかずやおつまみ、お弁当にもぴったりで、子供から大人まで楽しめる一品です。

生しらすのブルスケッタ

応募者：内山 久仁子さん



材料 (2人分相当)

生しらす	100g
にんにく	1かけ
レモン汁	少々
オリーブ油	少々
天然塩	少々
チャービル	少々
クリームチーズ	30g

作り方 調理時間：10分

- ① にんにくをみじん切りにし、生しらす、レモン汁、オリーブ油、チャービルと混ぜて、塩で味を調える。
- ② 好みのバゲットやパンを軽く温めてからクリームチーズを塗る。
- ③ ②に①をのせて完成。

COMMENT

新鮮な生しらすが入ったときに、混ぜるだけで手軽にあっという間に出来上がります。また、パンの上にのせてオーブンやトースターで軽く焼いても美味しいです。

請戸ものしらすの豆乳茶碗蒸し

応募者：内山 久仁子さん



材料 (2人分相当)

豆乳	200cc
卵	2個
白だし	大さじ4
塩	少々
わかめ	適量
出汁あんかけ	50cc
しらす	適量

作り方 調理時間：30分

- ① 豆乳、卵、白だし、塩を混ぜてザルでこす。
- ② 容器に等分する。
- ③ ②に刻んだわかめを入れ、アルミホイルで蓋をする。
- ④ 蒸気の上だった蒸し器または鍋の中心に入れて強火で2分、弱火で10分ほど蒸す(中心に火が入るまで)。
- ⑤ 蒸しあがったらしらすをちらし、出汁あんかけをかけて完成。

COMMENT

しらす、わかめ、豆乳を使った茶碗蒸しは、たんぱく質増し増しで健康にもとてもおすすめの一品です。

しらすチーズトースト

応募者：菅野 つかさん



材料 (2人分相当)

しらす	適量
食パン	2枚
とろけるチーズ	2枚
マヨネーズ	適量

作り方 調理時間：3分

- ① 食パンにマヨネーズを薄く塗る。
- ② しらすを①にのせる。
- ③ とろけるチーズを②にのせて、オーブントースターで焼く。
- ④ お好みでさらにしらすをのせて、完成。

COMMENT

しらすは、骨や歯の形成に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDが豊富です。その他にも、体づくりのもととなるタンパク質、神経機能の維持に関わるビタミンB12、免疫力を高める亜鉛やセレン、血液をサラサラにするDHAやEPAなどが含まれています。

子どもたちに食べさせたいけど、手のかかる朝食は朝から準備できない！
そんな私が実際に作っている朝食です。

しらすのアヒージョ

応募者：酒寄 ひろみさん



材料 (2人分相当)

しらす	1/2パック
エリンギ	2本
しめじ	1/4パック
パプリカ	1/2個
ミニトマト	6個
かぶ	1個
にんにく	2〜3片
鷹の爪	少々
オリーブ油	100ml
塩	小さじ1/3
コショウ	少々

作り方 調理時間：15分

- ① 鍋またはスキレットにオリーブ油とにんにく、鷹の爪を入れて弱火で加熱する。
- ② エリンギ、パプリカ、ミニトマト、かぶは食べやすい大きさに切り、しめじは小房にわけておく。
- ③ ①に②としらすを入れてさらに加熱し、塩コショウで味を調える。
- ④ 蓋をして中火で蒸し焼きにし、具材に火が通るまで加熱して完成。

COMMENT

材料以外の冷蔵庫にあるちょっとだけ余った野菜やキノコを総動員して簡単に作れます。しらすの香りがオリーブオイルに移って絶妙な美味しさです。薄切りのバゲットを添えても◎

しらすのコーンバターピラフ

応募者：荒川 あゆみさん



材料

(2人分相当)

ごはん	お茶碗2杯分
しらす	大さじ5
コーン	大さじ5
バター	10g
しょうゆ	小さじ2

作り方

調理時間：10分

- ① フライパンを熱してバターを溶かし、しらすとコーンを炒める。
- ② ごはんを入れて混ぜ、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ③ お皿に盛り付けて完成。

COMMENT

バターの香りで子どもが大好きな味になります！
冷めてもおいしいのでお弁当にも◎

しらすのガーリック醤油パスタ

応募者：矢野 千帆さん



材料 (2人分相当)

お好みのパスタ	160g
しらす	50g
大根の葉	適量
ネギの青い部分	適量
にんにく	2かけ
オリーブ油	適量
顆粒だし	適量
しょうゆ	大さじ3
塩コショウ	適量

作り方 調理時間：30分

- ① にんにくはみじん切り、大根の葉は細かく刻み、ネギの青い部分は薄く切っておく。パスタは茹でておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油をひき、刻んだにんにくを炒める。
- ③ 香りが立ってきたら大根の葉とネギを加えてさらに炒める。
- ④ ③に塩コショウ、顆粒だし、パスタを入れて和える。
- ⑤ しょうゆで味を調えたら完成。

COMMENT

にんにく、ネギ、大根の葉が、しらすにととてもよく合います。

しらすとねぎのアヒージョ

応募者：矢野 千帆さん



材料

(2人分相当)

しらす	100g
ねぎ	1本
にんにく	2かけ
鷹の爪	適量
オリーブ油	適量

作り方

調理時間：20分

- ① にんにくはみじん切り、ねぎは2～3cm長さに切っておく。
- ② スキレットにオリーブ油、刻んだにんにく、鷹の爪を入れ、火にかける。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、②にねぎを立てて並べていく。
- ④ ねぎの下半分くらいまで油が染みたら反対にする。
- ⑤ ねぎ全体に火が通ったら、しらすをたっぷりのせて完成。