

いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

シラス
調理時間：約10分

しらす干しのミニピザ



ここが👍

茨城名産のしらす干しを餃子の皮で簡単ピザにしました。おやつにどうぞ。

材 料（2人前）

しらす干し	適量	ケチャップ	適量
餃子の皮	4枚	とろけるチーズ	適量
ミニトマト	2個	バジル	2枚
玉ねぎ	1/4個	ペッパーソース（お好みで）	適量

1. トースター用のトレーにクッキングシートを敷き、餃子の皮を並べます。



2. ケチャップをのばし、薄切りにした玉ねぎ、しらす干し、くし型に切ったミニトマト、とろけるチーズを載せ、トースターで5分ほど焼きます。



3. チーズが溶け、表面がカリッとしたら刻んだバジルを載せ完成。ペッパーソースはお好みでどうぞ。



【ひとくちメモ】

しらす干し

しらす干しの原料の「シラス」は、カタクチイワシなどイワシ類の仔魚（しぎよ）で、鱗や色素胞が未発達なため、生きていたときには体が透きとおっています。しらす干しは体長2～3cmのシラスを塩茹でしたのち干した製品で、カルシウム、マグネシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれた栄養豊かな水産加工品です。

また、塩茹で後乾燥させない「釜揚げしらす」や乾燥度合いの高い「かちり、ちりめんじゃこ」などもあり、それぞれの風味を楽しめます。

