

イワシのピリ辛ねぎしょうがダシ

～材料/2人分～

- ・イワシ(開き) 4枚(200g)
- ・大葉 4枚(6g)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

- 【タレ】
- ・長ネギ(みじん切り) 50g
 - ・しょうが(みじん切り) 10g
 - ・酢 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・豆板醤 小さじ1

1人分
288kcal

- ①イワシの開きは、両面塩こしょう・片栗粉をふる
- ②皮を下にして、身の方に大葉をのせて頭の方から巻き、つまようじでとめる
- ③耐熱ボウルに【タレ】の材料を全部入れて混ぜ、電子レンジで30秒程加熱する
- ④熱したフライパンにごま油をひき、①のイワシの片面を軽く焼き、そのあとフタをして、中に火が通るまで蒸し焼きにする
- ⑤器に④を盛りつけ、上から③をかけたら出来上がり！

イワシは、北海道では6～8月が美味しい旬です。

イワシには、カルシウムやDHA、EPAが多く含まれています！

● **DHA** …老化予防、認知症予防に働く。記憶力や学習能力を高める効果が期待できる！

● **EPA** …血液の粘度を下げて、善玉コレステロールを増やす働きがある

DHA、EPAのどちらも**中性脂肪を低下させる働き**や、

血栓が出来るのを予防する効果があります！

イワシを食べて骨粗鬆症予防！

カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も多く含まれているので、
効率良くカルシウムを摂り入れることができます！