

イワシのかば焼き

手開きに挑戦!



一人当たりの栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
194kcal	16.1g	11.3g	1.0g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
イワシ 小麦粉 サラダ油 【タレ】 酒 みりん こい口しょうゆ 砂糖 ししとう	中4尾(頭付き約17~20cm、 1尾あたり約50g) 適量 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1 6本	① 器にタレの材料を混ぜ合わせる。 ② イワシは頭を切り落として手開きにし、 <u>中骨</u> <small>ポイン</small> <u>と腹骨を取り除く</u> 。※手開きの方法は別紙。 <small>ト①</small> ③ 小麦粉を薄くまぶす。 ④ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ る。 ししとうを焼き、火が通ったら取り出しておく。 ⑤ 続いて、 <u>イワシの皮目を下にして入れ</u> 、皮に <small>ポイント②</small> 焼き色がついたら、裏返して焼く。 ⑥ <u>イワシから出た油をキッチンペーパーでふ</u> <small>ポイント③</small> <u>き取り</u> 、①を加えてからめる。 ⑦ 皿に盛りつけ、ししとうを添える。

ポイント

- ポイント① 中骨と腹骨を取り除くことにより、骨を気にせず食べることができます。
- ポイント② 皮目を下にして焼くと、皮がパリパリの食感になります。
- ポイント③ 風味を損なうため、タレを入れる前に油をふき取りましょう。

コラム

~イワシの栄養~

イワシは健康によいとされる青背の魚で、栄養価が優れています。

DHA 脳の機能に重要な役割を果たす。(脳の働きをよくする。)

EPA 血栓をできにくくする。(動脈硬化を防ぐ。)

カルシウム、ビタミンD、リン 骨粗しょう症の予防や改善に働く。

焼き物、煮物、フライなどいろいろな
味が楽しめます。
いたみやすいので、早めに食べましょう。



【おいしいイワシの選び方】

- ・体に張りがある
- ・つやつやしている
- ・目は濁りがなく、澄んでいる

電子レンジで 高野豆腐の含め煮



一人当たりの栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
154kcal	10.0g	5.7g	1.3g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
高野豆腐(ひとくちサイズ) にんじん スナップえんどう カットしめじ A { 水 めんつゆ(2倍濃縮) 酒 みりん 砂糖	12個(約33g) 3~4cm(約50g) 6本 1/2袋(50g) 200ml 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ2	① 高野豆腐はぬるま湯で戻し、水分を絞って <small>ポイント①</small> おく。 ※戻しが不要のタイプは省略可。 ② にんじんは皮をむき、5mm幅の輪切りにする。 ③ スナップえんどうは、筋を取り除く。 ④ 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、高野豆腐を重ねないように入れる。空いたところ <small>ポイント②</small> ろに、にんじん、スナップえんどう、カットしめじを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約8分加熱する。 ⑤ 少々置いて味を染み込ませる。 <small>ポイント③</small>

ポイント

ポイント① 高野豆腐はたっぷりのぬるま湯に10分程度つけて戻し、水分をしっかりと絞ることで味が染み込みやすくなります。

ポイント② 均等に煮汁が行き渡るようにするため、重ねないように入れます。

ポイント③ 少々置いておくことで味がしっかり染み込みます。



めんつゆは塩分が多いものもあるため、使い過ぎに注意しましょう。天然のだしを使用すると塩分がおさえられます。時間のある時には天然のだしをとり、チャレンジしてみましょう。



【天然だし使用の場合】

だし汁(昆布とかつお)	200ml
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1/2

きゅうりとわかめの酢の物



一人当たりの栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
47kcal	1.5g	2.4	0.4g

材 料	分量(2人分)	作 り 方
きゅうり 塩 わかめ(乾燥) 酢 砂糖 しょうゆ いりごま(白) <u>(だし汁)</u> ポイント③	1本(約100g) ひとつまみ 大さじ1(2g) 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/4 大さじ1(9g) <u>(大さじ1)</u> ポイント③	① きゅうりは <u>薄い輪切りにし、塩をふってもみ、5分</u> ポイント① ほど置く。 <u>しんなりしたら、しっかり水気を絞る。</u> ポイント② ② わかめ(乾燥)は <u>たっぷりの水で戻し、水気を絞る。</u> ポイント② ③ ボウルに酢と砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、①、②、 いりごま(白)を入れて和える。 ④ 冷蔵庫で30分ほど寝かせる。

ポイント

ポイント① スライサーを使っても良いです。

ポイント② 水分をしっかり絞ることで、味が染み込みやすくなります。

ポイント③ 酸味が苦手な方は、だし汁を加えることで食べやすくなります。

しょうがのせん切り、みょうがのせん切り、
しらす、カニカマなどを加えても
おいしいです！



コラム

～わかめのチカラ～

ヘルシーでミネラル(カルシウム、カリウム、マグネシウムなど)たっぷり、食物繊維たっぷりのわかめ。

わかめに豊富に含まれる食物繊維は、体内の余分なコレステロールやナトリウムを体外に排出させる働きがあるとされており、高血圧や糖尿病の予防、コレステロール値の上昇抑制、便秘の改善などが期待されます。