



食改さんのおすすめレシピ

いわしの梅しそ巻き

材料（4人分）

・いわし	8尾（120g/尾）
・塩、こしょう	少々
・大葉	8枚
・梅干し	2個（種を取って刻む）
・薄力粉	少々
・サラダ油	大さじ1
・エリンギ	100g
・赤パプリカ	100g
・ピーマン	100g
・バター	15g
・こしょう	少々
・爪楊枝	8本

作り方

- ①いわしは頭と腹を取って水洗いし、手開きして骨を取る。
- ②キッチンペーパーを敷いたバットの上で塩を振り、10分ほどおいて水分を拭き、こしょうを振る。
- ③皮目を下にして、大葉・梅干しをのせて頭部から巻き、尾を爪楊枝でとめる。
- ④③に薄く薄力粉をまぶし、油をしいたフライパンに入れ、中火で焼く。
- ⑤エリンギは縦4つに割り、4cmの長さに切る。パプリカとピーマンは、縦に1cm幅に切る。
- ⑥⑤をバターで炒め、こしょうで味を調える。
- ⑦④と⑥を皿に盛る。



ポイント

- ・青魚に含まれるEPA、DHAは、動脈硬化や生活習慣病の予防に！
- ・梅干しやしそと一緒に調理することで臭みが消えるので、魚が苦手な方にもおすすめ！

栄養価（1人分）

エネルギー	：267kcal
たんぱく質	：20.1g
脂質	：15.8g
食塩相当量	：1.5g