

～EPA(エイコサペンタエン酸)で動脈硬化予防～

いわしの蒲焼



＜栄養量＞ 1人分

エネルギー	186kcal	たんぱく質	12.4g
脂質	11.3g	食塩量	0.6g

＜材料＞ 1人分

いわし 60g小2尾(腹開き)

片栗粉 0.5g

サラダ油 3g

※ { しょうゆ 4g
砂糖 2g
みりん 3g
酒 1g
しょうが汁 少々
ししとう 10g(2本)

＜作り方＞

- ① いわしを腹開きにして、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、中火でいわしを身側から焼き、両面を焼く。
- ③ ※印の調味料とすりおろした生姜を合わせたものを、②に入れて弱火で2分間程度煮詰める。
- ④ ③を皿に盛り、彩りに焼いたししとうを添える。