

「今日のお料理」ならぬ…

# 今日のおすすめレシピ

2018. 2  
第48回  
担当: 柏野



## 第48回のテーマ 「節分にいわしを食べよう！」



2月はバレンタインもありますが、日本といえば節分ですね。節分には大豆や恵方巻と共にいわしが食べられてきました。今回は節分にぴったりのいわしのレシピを紹介します！

### いわしのさっぱり揚げ焼き



#### 材料(2人分)

- いわし…2尾(開いたもの)
- 油…大さじ4
- 塩・コショウ…適量(0.3g程度)
- 付け添えてトマト(お好みで)
- 天ぷら粉…大さじ2
- 水…大さじ3
- ゆかりふりかけ…小さじ2
- パン粉…大さじ3

A

B



#### 作り方

調理時間: 20分

下準備: AとBはそれぞれ混ぜておく。

- ① いわしに塩・コショウを振る。
- ② ①のいわしにAを付け、Bを全体にまぶす。
- ③ フライパンに敷いた油できつね色になるまで揚げ焼きにする。(火加減は様子を見ながら調節)
- ④ お皿に盛り、お好みでトマトを添えて完成。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー: 169kcal  
たんぱく質: 11.3g  
脂質: 7.2g  
炭水化物: 13.5g  
塩分量: 0.6g



### 管理栄養士からのヒトコト☆

節分ではいわしを食べますが、なぜ食べるのか理由はご存知でしょうか？  
いわしのおいしさは鬼が嫌がり、いわしの頭と柁を庭先に飾ると魔除けになるとされています。また、いわしに含まれるEPAは血液をサラサラにする、血管をしなやかにするといった働きや、DHAには脳を活性化する働きがあります。

今回は揚げ焼きで油分をカットする調理方法を紹介しました。さらに気になる方は揚げずに、①②までは同じ工程で③を少し変えて、アルミホイルなどを敷いたトースターで片面10分ほど、火の通り具合を見ながら焼いて下さい。さらに油分をカットすることができますよ！