



イワシの蒲焼丼

栄養士コメント

イワシに含まれるDHA、EPAは免疫を正常に働かせる栄養素です。花粉症予防にも効果があります。また玄米は食物繊維が豊富のため腸内細菌環境を改善し、免疫力を高める効果があるといわれています。



作り方

- ①: 開いたイワシに酒を小さじ1ほどふり5分程置く。出た水分をキッチンペーパーでふき取る。
(臭みを取るため)
- ②: ①のイワシに小麦粉を適量つける。
- ③: フライパンに少量の油をひき、イワシを焼く。焼き目がついたら取り出し食べやすい大きさに切る。
- ④: フライパンにたれの調味料を入れ煮立たせる。
- ⑤: 錦糸卵の材料をよく混ぜ、フライパンで薄く焼き細切りにする。
- ⑥: 丼にご飯、刻みのり、錦糸卵、イワシを順にのせ、④のたれをかける。上に刻んだ青じそ、ごまを飾る。

成分値 (1人分)

	摂取値	単位
1. エネルギー	456	kcal
2. たんぱく質	25.0	g
3. 総脂質	12.0	g
4. 炭水化物	60.7	g
5. カルシウム	66	mg
6. リン	374	mg
7. 鉄	2.4	mg
8. マグネシウム	98	mg
9. ビタミンA	65	μg
10. ビタミンEα	1.4	mg
11. ビタミンD	6.4	μg
12. ビタミンB1	0.27	mg
13. ビタミンB2	0.34	mg
14. ビタミンC	0	mg
15. 食物繊維	2.3	g
16. 食塩	1.0	g

材料 (1人分)

	分量	単位
1. いわし(マイワシ)	2	尾
頭を取り、腹を開く。		
2. 酒・上撰	1	小サジ
3. 小麦粉	0	適量
<たれ>		
4. 減塩だしつゆ	1/2	大サジ
5. 酒・上撰	1/2	大サジ
6. みりん	1	小サジ
7. 生姜・おろし	1/2	小S
<錦糸卵>		
8. 鶏卵	1/2	こ
9. みりん	1/2	小サジ
10. 減塩だしつゆ	1/2	小サジ
<トッピング>		
11. 焼きのり・きざみ		適宜
12. 青じそ	1	枚
細く刻む。		
13. 白ごま		少々
14. ごはん(玄米)	150	g
玄米を混ぜたご飯、または五穀米。		

