



イワシの香味だれ

栄養士コメント

イワシに含まれるDHAにはガンを予防する成分を含んでいます。

タレには生姜、青じそ、ネギをたっぷりを使い、調味料とよく馴染ませておくことで、味の物足りなさをカバーしています。

作り方

- ①イワシは内臓、頭を取り除き、開いておく。
- ②ねぎは小口切り、生姜はすりおろし、大葉は千切りにする。
- ③ねぎダレの材料をすべて混ぜ合わせ、なじませておく。
- ④イワシに片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をひき、イワシを焼く。



成分値 (1人分)

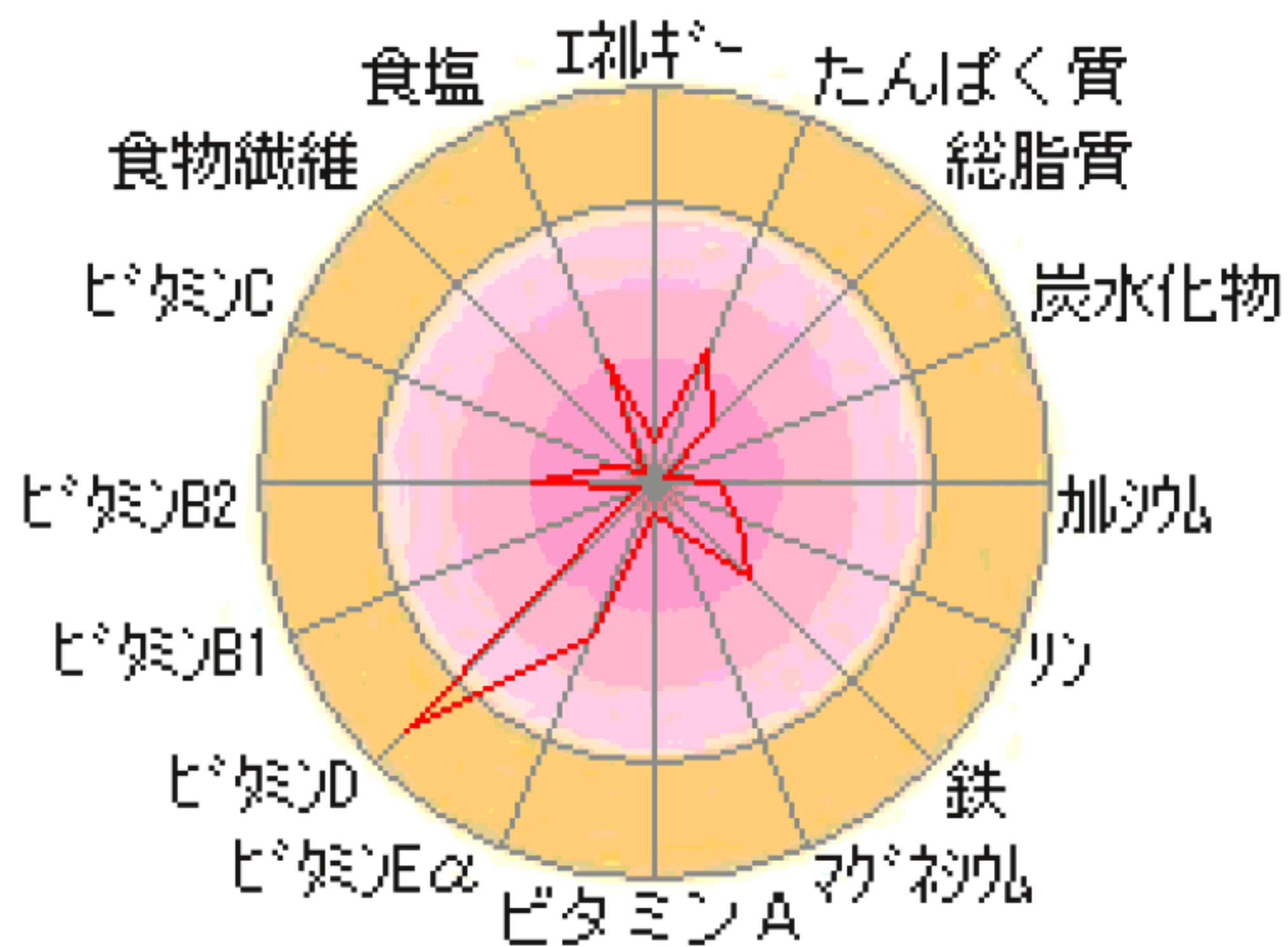
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	257 kcal
2. たんぱく質	20.4 g
3. 総脂質	13.2 g
4. 炭水化物	11.5 g
5. カルシウム	127 mg
6. リン	263 mg
7. 鉄	2.7 mg
8. マグネシウム	41 mg
9. ビタミンA	54 μg
10. ビタミンEα	3.5 mg
11. ビタミンD	32.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.44 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.7 g

1. いわし(マイワシ)	100	g
2. 片栗粉	1	大サジ
3. サラダ油	1	小サジ
焼き油		
<ねぎダレ>		
4. 青ねぎ	5	g
5. 生姜	1/2	かけ
すりおろして小さじ1/2程度		
6. 青じそ	2	枚
7. 減塩しょうゆ	1	小サジ
8. 酢・穀物酢	1	小サジ
9. 上白糖	1/2	小サジ
<付け合せ>		
10. 水菜	20	g



(黄色い範囲内です)