



イワシの南蛮 香味野菜

栄養士コメント

イワシは春から秋にかけてが旬です。三重県では捕獲量が全国的にも多く新鮮なイワシが手に入ります。

香味野菜を沢山のせることで魚の臭みを消し、さっぱりとした南蛮酢に漬けることでしっかりと味を決めます。

作り方

：玉ねぎ、みょうが、青じそは合わせて混ぜておく。

：調味料をボールに入れよく混ぜる。

：イワシは半分に切り、小麦粉を薄くまぶす。

：フライパンにゴマ油を少量ひき熱し、イワシを両面焼いて の調味量に漬ける。

：お皿にイワシ、 の野菜を盛り付ける。



成分値 (1人分)

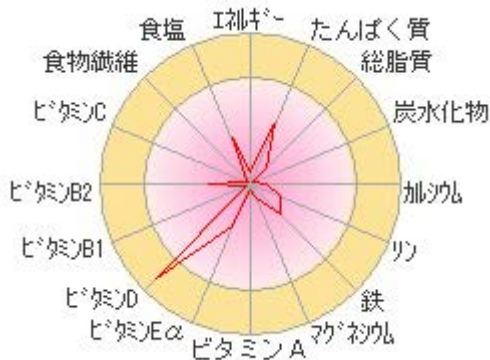
摂取値 単位

1. エネルギー	198 kcal
2. たんぱく質	24.3 g
3. 総脂質	9.2 g
4. 炭水化物	6.3 g
5. カルシウム	86 mg
6. リン	242 mg
7. 鉄	2.2 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	26 μg
10. ビタミンE	2.6 mg
11. ビタミンD	32.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.40 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.7 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. いわし(マイワシ)-----	100	g
大2尾。頭、内臓を除き開く。		
2. 玉葱-----	30	g
1/6こ。薄切りにして水にさらす。		
3. みょうが-----	1/2	こ
千切りにする。		
4. 青じそ-----	2	枚
千切りにする。		
5. 小麦粉-----		少々
6. ごま油-----		少々
<調味液>		
7. 減塩だしつゆ-----	1/2	大杓
8. 酢・穀物酢-----	1/2	大杓
9. 上白糖-----	1/2	小杓
10. ゆずこしょう-----		少々



(黄色い範囲内です)