



イワシと菜花のガーリック炒め

栄養士コメント

イワシなどの青魚に含まれるDHA・EPAにはアレルギーを和らげる効果があるといわれています。また旬の菜花には鉄とカルシウム、ビタミンCなど豊富で栄養価の高い緑黄色野菜です。



作り方

- ：イワシは頭と背骨をとり2枚におろし半分にする。
- ：フライパンにオリーブ油を少量ひき、ニンニクをいれ火にかける。弱火で炒め香りが出てきたらイワシを焼く。両面焼いたらイワシを取り出す。
- ：そのままのフライパンに菜花、マイタケをいれ炒める。菜花がしんなりと火が通ったら、トマト、イワシ、しょうゆを入れさっと混ぜる。黒こしょうで味を整える。

成分値 (1人分)

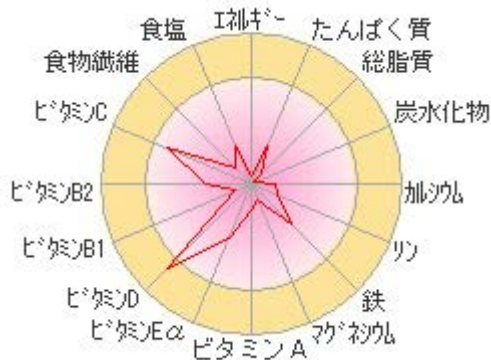
摂取値 単位

1. エネルギー	140 kcal
2. たんぱく質	15.3 g
3. 総脂質	5.8 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	128 mg
6. リン	221 mg
7. 鉄	3.0 mg
8. マグネシウム	41 mg
9. ビタミンA	119 μg
10. ビタミンE	3.3 mg
11. ビタミンD	20.7 μg
12. ビタミンB1	0.16 mg
13. ビタミンB2	0.44 mg
14. ビタミンC	74 mg
15. 食物繊維	3.8 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. いわし(マイワシ)-----	2	尾
2. 菜の花-----	50	g
3cmぐらいの長さに切る。		
3. まいたけ-----	30	g
半分にきりスライスする。		
4. ミニトマト-----	3	こ
半分に切る。		
5. にんにく-----	1/2	かけ
輪切りにする。		
6. 減塩しょうゆ-----	1	小杓
7. オリーブ油-----		少々
8. 黒こしょう-----		少々



(黄色い範囲内です)