

いわしのかば焼き

材料< 4人分 >	分量
いわしの開き(40g)	4枚
片栗粉	適量
< 調味料 >	
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2弱
しょうゆ	大さじ1強
水	大さじ1強
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
おろししょうが	小さじ1



栄養価(一人あたり)

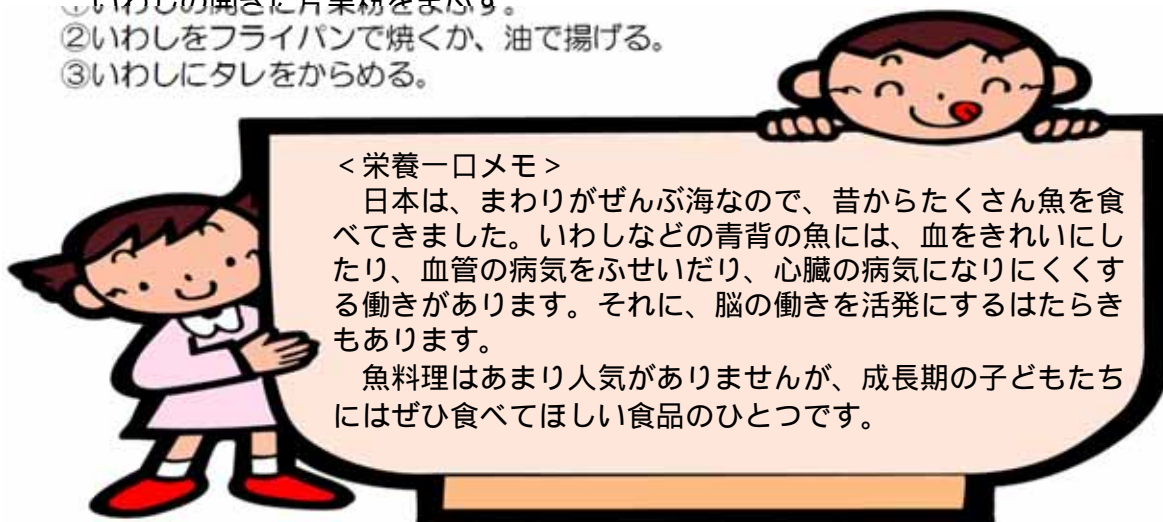
エネルギー	147 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	8.8 g
カルシウム	26 mg

< 下ごしらえ >

- ・調味料を鍋に入れ、かば焼きのタレを作る。

< 作り方 >

- ①いわしの開きに片栗粉をまぶす。
- ②いわしをフライパンで焼くか、油で揚げる。
- ③いわしにタレをからめる。



< 栄養一口メモ >

日本は、まわりがぜんぶ海なので、昔からたくさん魚を食べてきました。いわしなどの青背の魚には、血をきれいにしたり、血管の病気をふせいだり、心臓の病気になりにくくする働きがあります。それに、脳の働きを活発にするはたらきもあります。

魚料理はあまり人気がありませんが、成長期の子どもたちにはぜひ食べてほしい食品のひとつです。