

## 11月レシピ紹介

### いわしのかば焼き



#### <材料> 4人分

いわし開き	4枚
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

A

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2

#### <作り方>

- ① いわしはペーパータオルで水気をおさえ、両面にうすく片栗粉をふる。
- ② 揚げ油を170度に熱し、①をからりと揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を合わせ、軽く煮立たせてたれを作る。
- ④ 揚げたいわしにたれをからめる。

給食では揚げていますが、フライパンに多めの油をひいて焼けば気軽にできますよ。たれを多めに作ってごはんにかけて、「いわしのかば焼き丼」にしてもいいですね。

いわしやさんま、さばなどの「青魚」に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という脂質は、血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。

