



今月の食材・レシピ

鰯(いわし)



成分

DHA・EPAのほか、ビタミン・ミネラルも豊富！！
 不飽和脂肪酸のDHAやEPAを豊富に含みます。ほかにも、良質なたんぱく質、ビタミンB2・Dなどのビタミン、鉄やカルシウム、リンなどのミネラルが多く含まれているのが特徴です。

作用

カルシウムなどによる骨粗しょう症予防効果に期待！！
 DHAは脳の機能に重要な役割を果たします。EPAには血栓をできにくくするなどの作用があるとされています。カルシウムとビタミンD、リンは骨粗しょう症予防や改善に働きます。

食べ方

つみれにすればカルシウム補給に！！
 骨ごとたたいて細かくし、つみれやハンバーグにすれば、カルシウムをたっぷり摂取できます。また、焼魚にしたり、しょうがや梅と煮付けたりするなどいろいろな調理が楽しめます。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



いわしのトマトソースかけ

エネルギー:187kcal たんぱく質:12.7g
脂質:11.6g 塩分:0.5g



- 【材料】4人分
- ・いわし(3枚おろし):8枚
 - ・塩コショウ:適量
 - ・小麦粉:適量
 - ・オリーブ油:大さじ1
 - ・玉ねぎ:1/2個(100g)
 - ・マーガリン:大さじ1弱
 - ・水:60ml
 - ・ダイストマト:160g
 - ・ケチャップ:大さじ1
 - ・粉チーズ:お好み
 - ・砂糖:小さじ1/3
 - ・コンソメ:小さじ1/2
 - ・水溶き片栗粉:適量

A

【作り方】

- ①玉ねぎはスライスする。
- ②いわしに塩コショウを振り、小麦粉を薄くつけ、オリーブ油でこんがり焼く。
- ③フライパンを熱し、マーガリン・玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④③にAを加え、煮る。
- ⑤④に水溶き片栗粉を少量加えとろみをつける。
- ⑥皿にいわしを盛り付け、⑤のソースをかける。



いわしを買うときは、身に張りがあり、つやつやしているものを選びましょう。目は濁りがなく、澄んでいるものが新鮮です。傷みやすいので早めに食べましょう。