

☆料理名 いわしの揚げ春巻き

●材料(4人分)

A	いわし	4尾 (200g)
	塩	小さじ1/6
	カレー粉	小さじ1
	赤ピーマン	30g
	ピザ用チーズ	30g
	青じそ	6枚
	小麦粉	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	春巻きの皮	3枚
	ミニトマト	8個
	レタス	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① いわしは頭と内臓を取って手開きにし、3枚におろす。細かく刻んでAをふる。
- ② 赤ピーマンは粗みじん切りにし、チーズと一緒に①に加える。
- ③ 青じそは半分に切る。
- ④ 春巻きの皮を1/4の大きさに切り、12枚にする。切った春巻きの皮に②の具と③をのせ、ふちに水溶き小麦粉を塗って、三角になるように重ね、合わせ目をしっかり押さえる。
- ⑤ 160℃の油で揚げ、キツネ色になったら取り出す。
- ⑥ 油を切って器に盛り、ミニトマト、レタスを添える。



パリッとした皮の中にふんわりしたいわしの身が美味しいです♪

(1人分)エネルギー246kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 17.1g/塩分 0.5g

☆料理名 いわしの酢豚風

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

いわし	4尾
酒	少々
玉ねぎ	200g
生しいたけ	4枚
パプリカ	1/2個
ピーマン	2個
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
水	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
酒	大さじ1
ケチャップ	小さじ2
酢	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4

A

B

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① いわしを手開きし、大きめのひと口大に切り、塩と酒をふる。
- ② 玉ねぎは2cm幅のくし形、生しいたけは軸を取ってそぎ切り、ピーマン、パプリカは3cm角に切る。
- ③ いわしは水気をふいて、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンに油の半量を熱して③を両面焼いて火を通し、一度取り出す。
- ⑤ ④のフライパンの油を一度ふき取り、残りの油を熱し、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン、パプリカの順に炒める。
- ⑥ Aを加えて煮立たせ、火を弱め、材料に火が通ったら、合わせておいたBを加えとろみをつける。
- ⑦ ③のいわしを⑥に戻し入れ、煮汁をからめる。火を止めて、酢を加え混ぜる。

(1人分) エネルギー194kcal/たんぱく質9.1g/脂質9.8g/塩分1.0g