



甘辛タレでご飯がススむ！

イワシとしらすの親子丼

【材料】 1人前

まいわし(生)	2尾(140g)
片栗粉	15g
サラダ油	450mL
料理酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	大さじ1/2
いりごま	3g
ご飯	200g
釜揚げしらす	10g



調理時間 10分 食塩相当量 3.5g カロリー 717kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	30.1g	食物繊維	3.4g
脂質	15.0g	ビタミンD	45.2 μ g
炭水化物	107.7g	カルシウム	172mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①いわしは頭、背びれを落とし、腹を切って内臓を取り出す。包丁の背で鱗を取って水でよく洗い、三等分に切る。キッチンペーパーで水分をふき取って、片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を1cm程度の高さまで入れて180℃に熱し、①のいわしを入れて片面2分ずつ揚げ、取り出して油を切る。
- ③別のフライパンにAを入れて煮立たせ、②のいわしを入れて絡め、火を止めてからいりごまを加えて混ぜる。
- ④器にご飯を盛り付け、③のいわし、釜揚げしらすをのせたら完成。

このレシピのポイント

ビタミンDは日光に当たることで生成されるため、梅雨の時期は不足がちです。イワシやしらすはビタミンDの含有量が比較的多いため、この時期にぴったりな一品です。

また、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きもあります。

なんなんちゃん作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科