

★骨応援簡単レシピ



いわしの生姜巻き(4人分)

材料

真いわし... 8匹(100g/1匹)

大葉... 16枚

生姜... 45g

梅干... 1粒程

オリーブ油... 大さじ2

小麦粉... 適量

酒... 適量

栄養成分(1人分)

エネルギー 308kcal

炭水化物 3.7g

たんぱく質 25.8g

脂質 19.8g

カルシウム 140mg



今年は、いわしがたくさん獲れ、お店にも出回っています。
薬味を使って、カルシウムいっぱいのおいしいいわし召し上がってください。

作り方

いわしは頭を取って内臓を出し、手開きにして骨を取ります。

余分な水分をとり、酒をまぶします。(臭みを取ります)

数分置いたら、キッチンペーパーで水気を取ります。(しっかり取らないと上手に焼けません)

いわしの内側に、小麦粉をまんべんなくまぶします。

大葉は、良く洗い水分を取っておきます。

生姜は、千切りにします。

いわし 梅肉 大葉 生姜の順にして、半分に巻きます。(小麦粉がのりの役目をしてくれるのでしっかりくっつけて下さい)

温めたフライパンにオリーブ油を入れ、 をこんがりとなるまで焼き、出来上がりです。