

【学校給食レシピ紹介】

令和3年11月掲載

レシピ名	いわしのハーブフライ
エネルギー(1人分)	183kcal
材料 (4人分)	(4人分) いわし(開き)・・・・・・・・4枚 白ワイン・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 オレガノ(乾燥)・・・・・・小さじ1 バジル(乾燥)・・・・・・小さじ1 卵・・・・・・・・・・・・1個 小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ2 パン粉・・・・・・・・・・・・30g 揚げ油・・・・・・・・・・・・適量
作り方	① いわしに、白ワインと塩、こしょうで下味をつける。 ② パン粉に、オレガノ、バジルを合わせておく。 ③ ①のいわしに小麦粉をまぶし溶き卵にくぐらせ、②のパン粉をつける。 ④ 170℃の油で、両面きつね色になるまで揚げる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>いわしは日本各地で漁獲され、地域によって旬の時期が少しずつずれているので、ほぼ一年を通して食べることができます。栄養素としては、不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富で、脳を活性化させ、中性脂肪やコレステロール値を下げ、血栓の予防に効果があると言われています。</p> <p>バジルやオレガノ、ローズマリーなどのハーブは、料理に爽やかな香りを付け、肉や魚の臭みを消し、旨味をしっかり引き出してくれます。</p> <p>魚が苦手な子どももフライにすると、よく食べます。お肉に偏りがちなお家のおかずに、いわしのフライはいかがですか。</p> 