

◇いわしの香草パン粉焼き◇

材 料	分 量 (2人分)	
いわし(三枚おろし)	小2尾) 120g	
塩	小さじ1/6 (1g)	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2 (6g)	
溶き卵	少々	
パン粉	大さじ3 (10g)	
パセリ	適量	
オリーブ油	小さじ1 (4g)	
(付け合わせ)		
じゃがいも	2/3個 (80g)	
牛乳	大さじ2・2/3 (40g)	
塩	少々	
にんじん	1/3本 (60g)	
塩	少々	
バター	小さじ1/2 (2g)	
パセリ	少々	
<p>① パセリはみじん切りにしてペーパータオルで水気を取り、パン粉と合わせる。</p> <p>② いわしは塩、こしょうをふる。</p> <p>③ ②のいわしに小麦粉、溶き卵、①の順に衣をつけ、クッキングシートを敷いた天板に並べる。 ①のパン粉が余った時はいわしの上につけ、オーブン又はオーブントースターに入れて6分くらい焼く。</p> <p>④ じゃがいもは1.5cm角に切り、牛乳、塩を加えて柔らかく煮る。</p> <p>⑤ にんじんは食べやすい大きさに切り鍋に入れたら、ひたひたの水、塩、バターを入れて柔らかく汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>⑥ 器に③を盛り、④、⑤、パセリを添える。</p>		
<p>【栄養価】エネルギー：194kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 9.9g、食塩相当量 0.8g ※いわしには、EPA や DHA が豊富に含まれ、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンD も含まれます。</p>		