

野菜みそ添え いわしのフライ



<材料>

いわし2尾 ミニトマト6個 きゅうり1本

◀調味料D▶

上高地みそ20g マヨネーズ20g
酢大さじ1 牛乳大さじ1 砂糖小さじ2



【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを切り落として4等分に切る。
- ② きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩小さじ1/2をふりまぜて10分おく。
- ③ ボウルに調味料Dを入れてみそを溶かし、ミニトマトときゅうりの水けをきって加えてあえる。
- ④ いわしは手開きにして尾を切り、4等分にして軽く塩、こしょうする。
- ⑤ いわしに、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ⑥ 170℃の揚げ油でカリッと揚げる。
- ⑦ 器に盛って、③の野菜を添える。

イワシのウロコ

スーパーで見かけるイワシにほとんどウロコがついていません。イワシのウロコははがれやすい上、イワシ魚では網で大量に捕獲するため、お互いにこすれあってしまい、はがれ落ちてしまう。

さかなの脂肪

動物性の脂肪を多く摂取すると血管や心臓に負担が大きくなり障害を起こします。豚や牛の脂肪は飽和の脂肪酸が多く含まれているため血中のコレステロールが増え、動脈硬化を促進します。魚は動物性ですが、植物性と同じように、不飽和脂肪酸を多く含むので障害を起こしにくい。