

# イワシと夏野菜の酢豚風

イワシに含まれる油分 (EPA・DHA) ※は中性脂肪・悪玉コレステロールを低下させて、万病の元、動脈硬化を予防する魚なのです！特に梅雨時のイワシは「入梅イワシ (にゅうばいいわし)」と呼ばれ、春 (3~4月) に比べて6月から7月ではEPA含有量が6倍に増えます。イワシは梅雨時が旬の魚なんですね。

※EPA：エイコサペンタエン酸、DHA：ドコサヘキサエン酸

## (材料・4人分)

- ・イワシ (100g) : 4尾
- A {
  - ・しょうゆ : 大さじ1
  - ・しょうが汁 : 大さじ2
- ・片栗粉 : 大さじ3
- ・油 : 小さじ1
- B {
  - ・だし汁 : 大さじ5
  - ・酢 : 大さじ5
  - ・砂糖 : 大さじ2
  - ・塩 : 少々
  - ・しょうゆ : 小さじ1
  - ・酒 : 大さじ1
- C {
  - ・片栗粉 : 大さじ1
  - ・水 : 大さじ2
- 玉ねぎ : 1個
- かぼちゃ : 100g
- なす : 1個
- ピーマン : 2個
- トマト : 1個



## (1人分栄養価)

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| エネルギー : 230kcal | タンパク質 : 13g  |
| 脂質 : 8.6g       | カルシウム : 69mg |
| 鉄分 : 1.7mg      | 塩分 : 1.2g    |

## (作り方)

- ① イワシは手開きにして3cmの角切りにし、Aに20分漬けておく。
- ② 野菜はイワシと同じ位の大きさに切る。
- ③ イワシに片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンでカリッと焼く。(揚げても良い)
- ④ 鍋に油を熱し、玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・トマトの順に炒め、最後にイワシを加える。
- ⑤ 別の鍋にBを煮立てて、Cの水溶き片栗粉を加えて甘酢あんを作り、②にまんべんなくかける