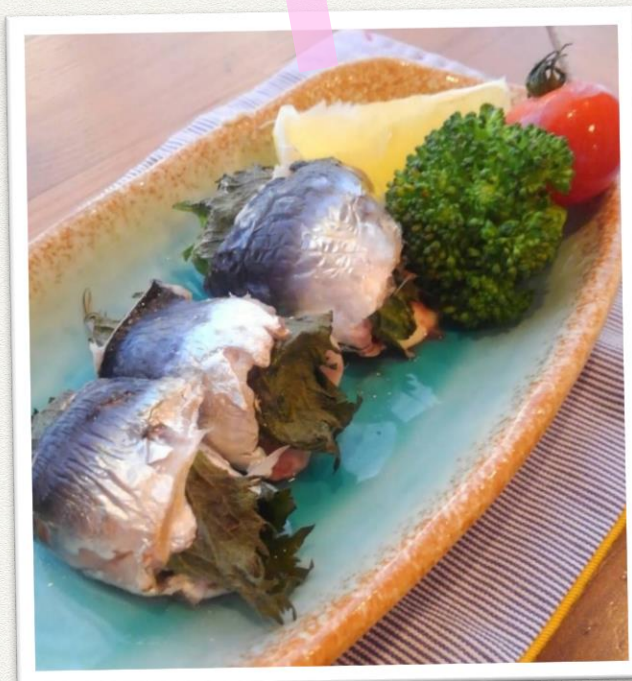


いわしの大葉巻き



いわしと大葉の季節は6月から。旬の食材は栄養価が高く、よりおいしく食べることができます。旬の食材を使って季節を感じながら、より料理を楽しみましょう！



健康のPoint!

梅干しを調味料がわりに使用することで、塩などの調味料がなくても梅やシソの風味で美味しく食べることができます。塩分が気になる方は、減塩タイプの梅干しやはちみつ梅を使用すると塩分を抑えることができます。

いわし等青魚には多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAが多く含まれており、脂質異常の予防に効果があります。肉ばかりに偏らないよう、魚を食べる習慣を持ちましょう。

[材料(2人分)]

いわし	3尾
梅干し	2個
シソ	6枚
油	少々

[栄養量(一人当たり)]

エネルギー	: 230kcal
たんぱく質	: 20g
食塩量	: 2.5g※

※上記塩分量は塩漬け梅干しを使用した場合の塩分量です。

[調理のPoint]

Point①

梅の代わりにとろけるチーズを使っても美味しく食べることができます。チーズの目安は1尾につき1/2枚程度です。

Point②

巻きたいわしに竹串や爪楊枝を刺して固定すると、崩れずに焼くことができます。

Point③

アルミホイルに少量の油をひくことで、いわしがはりつかずに仕上がりがきれいになります。

Point④

食べるときに味が薄く感じたら、少しレモンを絞ると塩分を上げず美味しく食べることができます。

[作り方]

- ① いわしを開き、頭から尾にかけて半分に切ります。
- ② うめぼしの種をとり、包丁でたたきます。梅干しの代わりに練り梅を使ってもOK!
- ③ ①の切ったいわしにシソを乗せ、その上に②で切った梅を塗り、巻きます。
- ④ アルミホイルに少量の油を敷き、③を並べグリルで火が通るまで焼いたら完成!