

いわしの散らしずし

～フィッシュチップで“^{注1}DHA・^{注2}EPA”をどうぞ～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・240g
 - 水・・・300g
 - 酒・・・20g
 - だし昆布・・・8g
 - すし酢・・・60g
 - みぶ菜漬け・・・28g
 - しば漬け・・・20g
 - いわし・・・120g
 - 小麦粉、揚げ油・・・適量
 - しょうゆ・・・8g
 - みりん・・・10g
 - 粉山椒・・・少々
 - 白いりごま・・・8g
 - 卵・・・100g
 - サラダ油・・・少々
 - にんじん・・・40g
 - だし汁・・・適量
 - 紅生姜・・・20g
 - 針のり・・・2g
- 洗って分量の水に昆布と一緒に30分くらい浸けてから、酒を加えて炊く。
- 蒸れたらすし酢をさっくりと混ぜ、刻んだみぶ菜漬けとしば漬けを混ぜる。
- 5mm～1cm幅くらいの斜めに切り、小麦粉を軽くつけてカリッとなるまで揚げる。
- 一緒に煮立てて、いわしのから揚げにからめ、粉山椒と胡麻をふる。
- うす焼きして細く切り、錦糸卵を作る。
- 型で抜き5mmくらいの厚さに切り、煮ておく。



カルシウムいっぱい！

【作り方】

すし飯を皿に盛り、錦糸卵をのせ、フィッシュチップ、にんじん、紅生姜を飾る。食べる直前に針のりをふる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
364kcal	15.0g	9.2g	95mg	2.0mg	0.9g	0.6g

注1：DHAはドコサヘキサエン酸の略称で魚油に多く含まれる。
DHAは脳の成分になったり、血栓の予防効果を示している。

注2：EPAはエイコサペンタエン酸、イコサペンタエン酸、IPAとも呼ばれる。
魚介類や海藻類の脂肪に多く含まれ、血小板凝集の予防効果がある。

