



# イワシとプルーンとくるみのガーリックソテー 意外な素材のマッチング♪ イタリアン風アレンジで脱マンネリ!



カロリー  
**371** kcal  
(1人分)  
調理  
時間  
約13分

**材 料** (4人分)

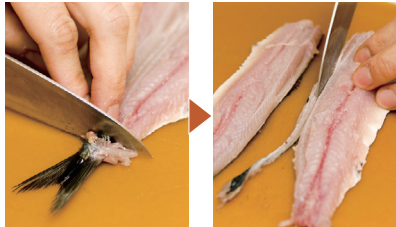
プルーン	6個
イワシ	大4尾 (20cm位なら6尾)
くるみ	25g
塩・コショウ	少々
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(薄切り)	1片
黒コショウ	少々

## 作り方

1

 いわしの下処理

イワシは手開きにしてから尾びれを除き、背びれ側を細く切り取る。大きければ半分に切る。



2

1のイワシに白ワインをまぶし、塩・コショウで下味をつける。



3

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら、2のイワシを並べ、空いた部分にくるみと半分に切ったプルーンを並べる。



4

イワシを両面色よく焼く。



5

全体にさっと混ぜて炒め、黒コショウで味を整える。



## ワンポイントアドバイス

- 4でイワシを触りすぎると、身崩れしやすくなります。表面がカリッとして焼き色がつくまで動かさず焼いてください。
- 5でも、菜箸などでかき混ぜすぎると身崩れます。フライパンをゆすって混ぜるのが、きれいに仕上げるコツですよ♪

## 栄養価

- 魚だけがもつDHA・EPAとカルシウムが豊富なイワシ、鉄分やマグネシウムが豊富なプルーン、抗酸化力のビタミンEが豊富なくるみ、どれも非常に健康効果の高い食材です。貧血予防、骨粗鬆症予防、高脂血症などの予防を心掛けたい方におすすめの一品です♪
- カルシウムや鉄分など、とりにくいミネラル分が豊富なレシピなので、女性や妊婦さんにも最適です。

