



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

いわしのから揚げ

包丁要らずの手軽なメインおかず

カロリー
362 kcal
(1人分)調理時間
約13分

材 料 (2人分)

いわし 4尾 片栗粉・揚げ油 適量
塩・コショウ 適量 レモン 適宜

作り方

1

いわしは手開きにして、背びれも取る。ペーパータオルで水気を良く拭く。



2

塩・コショウで下味をつけて片栗粉をまぶす。



3

180度の揚げ油で色よく揚げる。器に盛って、レモンを添える。



ワンポイントアドバイス

- シンプルだけど、いわしを美味しく食べられるレシピです♪
- 塩・コショウで下味をつけたら、水分が出ないうちに片栗粉をまぶし、すぐに揚げるのがコツ。一度に多く揚げすぎないように気をつけて下さいね。

栄養価

- いわしは、カルシウムやビタミンDなど、骨を強くする栄養がどっさり含まれているので、成長期の子どもにピッタリ!
- DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も多く、動脈硬化や高血圧が気になるお父さんにも。さらに、代謝促進や造血作用があるとされるビタミン類も豊富なので、ダイエットや貧血予防を心掛けたいお母さんにもおすすめです。
- 家族みんなで食べたい魚、No1ですよ!



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。