



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年7月号より」

## いわしのさつま揚げ風 ... いわしのDHAと食物繊維で悪玉コレステロールに対抗



- 1 イワシは手で開いて中骨と尾を取り、細かく刻みます。
- 2 ゴボウ、にんじんは細切りにし、青ねぎは小口切りにします。
- 3 ひじきは水につけて戻し、洗って水けをよくきります。
- 4 イワシをボールに入れて土しょうがのすりおろしとみそ、片栗粉を加えて混ぜ、2、3の材料も混ぜます。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、4の生地をひとくち大に平たくのせます。中火で両面を焼いてのり酢を添えます。

## 材料(4人分)

|               |            |
|---------------|------------|
| イワシ(頭を落としたもの) | 大4尾(約280g) |
| ごぼう           | 4cm(約30g)  |
| にんじん          | 2cm(約20g)  |
| 青ねぎ           | 1本         |
| ひじき           | 大きじ1(約3g)  |
| 土しょうが         | 10g        |
| みそ            | 小さじ1       |
| 片栗粉           | 小さじ1       |
| サラダ油          | 大きじ2       |

## ▼のり酢▼

|       |      |
|-------|------|
| のりの佃煮 | 大きじ1 |
| レモン汁  | 大きじ1 |
| 水     | 大きじ4 |