

新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 49

いわしの香味焼き



烏飼ナスくん



セッピー

☆いわしの栄養☆

いわしの脂質には、EPAやDHAが豊富に含まれています。これらには、血液をサラサラにして流れをよくする働き、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働き、中性脂肪を減らす働き、などがあります。さらに、カルシウムも豊富に含まれており、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含みます。これにより、骨を丈夫にし骨粗鬆症にも有効です。魚が苦手な方も、香味焼きにすると臭みもなくなりおいしくいただけます。お家でも積極的に青魚を食べましょう!



<いわしの香味焼き>

平成25年9月3日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

いわし	1枚30g
パン粉	2.5g
乾燥バジル	0.15g
粉チーズ	2.5g
にんにく	0.1g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	5g

〔作り方〕

いわし…塩、こしょうをする
にんにく…すりおろす
A…バジル、パン粉、粉チーズ、にんにくを
混ぜ合わせる



- ①オーブン皿にオーブンシートを敷きイワシを並べ、上からAをまんべんなくふりかけ、オリーブ油をかける
- ②200℃で10~15分焼く