

# 給食のレシピ紹介コーナー



今月は、「いわしのアングレース」です。

魚へんに弱いかいて「いわし」とよみます。でも、たんぱく質や脂肪、ミネラルが豊富で、栄養いっぱい！わたしたちにとっては、強い味方になってくれる魚です。

「いわし」には、体にすごくいい“あぶら”がたくさん入っています。EPA（エイコサペンタエン酸）は、血液をサラサラにして、生活習慣病を予防してくれます。DHA（ドコサヘキサエン酸）は、頭の回転をよくしてくれます。体にとってもいいですよ！！

ご家庭の魚料理のレシピの1つに加えていただけるとうれしいです。



## いわしのアングレース

材料	1人分(g)	4人分(g)
いわし	50	200
片栗粉	3	大さじ2
サラダ油	5	適量
ウスターソース	3	大さじ1
<b>A</b> きび砂糖	2	大さじ1
水	1	小さじ1
パン粉	3	大さじ2
パセリ	0.4	少々

### 【 作り方 】

- ① いわしは開いて、食べやすい大きさに切る。（フィーレでもOK!）
- ② ①に片栗粉をつけて、170～180℃の油で揚げる。
- ③ パン粉はフライパンでから炒りし、きつね色になったらパセリを加えて炒る。
- ④ **A**の材料をフライパンに入れて煮立てた中に、②の揚げたいわしを入れてからめる。
- ⑤ ③のパセリ入りパン粉を半量入れてからめ、残りの半量は上からふりかける。

「アングレース」はイギリス風フランス料理のことで、パン粉をつけて油で焼いた料理です。このレシピでは、パン粉はから炒りするので、油のとりすぎを防ぐことができます。ウスターソースが魚の臭みを消してくれますよ！

