

# レシピ紹介

## いわしのバジルピカタ

【材料】2人分（1人分kcal）

- イワシ 3尾分
- 塩、こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- A {
  - 卵 1個
  - 粉チーズ
  - バジル（乾燥） 小さじ1/2
- オリーブ油 大さじ1
- ケチャップ お好みで

【作り方】

- ①いわしは塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶします。
- ②A をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、いわしに A をたっぷり絡めて両面を焼きます。
- ④器にもりつけ、お好みでケチャップを添える。

## イワシの栄養



イワシには EPA という脂質の一種が含まれています。EPA は中性脂肪を低下させたり、血管を健康に保ったりする作用があります。中性脂肪が高い方、動脈硬化が気になる方にとってもおすすめの栄養素です。EPA はイワシやサバなど青背の魚に多く含まれます。苦手な方はマグロやサケからも摂れますので参考にしてみてください。

最近は「中性脂肪が気になる方」などの表示がある機能性食品もよくみかけるようになりました。一定の効果が得られる商品もありますが、すべての人に有効というわけではなく、効果には個人差があります。ご注意ください。

10月4日はイワシの日。煮物で食べることの多いイワシですが、今回は洋風のレシピにしてみました♪ぜひお試しください。