

御所属：中原区食生活改善推進員連絡協議会 しもつき
御氏名：久保田純子様

献立名(イワシ缶のフライ)



材料（1～2人分）		作り方
・イワシ缶（煮つけ）	1 缶	①イワシはやわらかいので半身又は 1 尾で使う。
・大葉	4～8 枚	②梅干しはタネを取りイワシと等分にする。
・梅干し	大 1 粒	③イワシに梅干しを塗り大葉 2 枚で挟むようにする。
・小麦粉	適宜	④小麦粉・卵・パン粉を混ぜたフライ衣を付けて揚げる。
・卵	適宜	ポイント
・パン粉	適宜	梅干しが入ることでイワシの味が和らいで美味しく食べられます。
・揚げ油	適宜	塩分が多いので気を付けてください。 缶詰によって成分が違います。

栄養成分（1～2人あたり）	
エネルギー	383kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	15.6g
炭水化物	17.7g
食塩相当量	3.2g