

## 1月のレシピ

# イワシのパン粉焼き

一宮町食生活改善会

| 〈材料〉   | 〈4人分〉 |      |
|--------|-------|------|
| 真イワシ   | 大4尾   |      |
| 塩・こしょう | 少々    |      |
| 〔      | パン粉   | 大さじ4 |
|        | にんにく  | 1かけ  |
|        | パセリ   | 1枝   |
| オリーブ油  | 大さじ2  |      |

### 〈作り方〉

- ① イワシは頭、内臓を取り除き、流水で洗って水気をふき取り、手開きにして骨を取り、塩、こしょうを振る。
- ② オーブンを180℃に予熱する。
- ③ にんにくはみじん切り、パセリもみじん切りにし、水にさらして絞り、パン粉と混ぜ合わせておく。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、①のイワシを並べ、③をイワシの上に乗せて、オリーブ油をまわしかける。
- ⑤ オーブンに入れ、180℃で10分焼く。



にんにくとオリーブ油の香りで減塩！

少量の塩でも美味しくできます。

いわしにはドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が豊富に含まれており、血清脂質改善作用があるといわれています。オーブントースターでも焼けますが、焦げやすいのでアルミホイル等をかぶせて、調節して下さい。