

からだに美味しい  
レシピ

7

July

# 鰯(いわし) ~ Sardine

## 健康ポイント → 貧血予防、老化予防に

- EPA(イコサペンタエン酸)は、血液中の中性脂肪を減らす。
- DHA(ドコサヘキサエン酸)は、(悪玉)コレステロールを低下させる。
- EPA、DHAは、脳血管疾患や虚血性心疾患の予防にもつながります。

## 調理例

### いわしの梅煮

#### 材料 (2人分)

- 鰯(小)…約 10 匹
- 水…200cc
- みりん…大さじ 1
- 梅干し…3 ~ 4 粒
- 醤油…大さじ 2

#### 作り方

- 01 小さめの鰯(いわし)の頭と内臓を取り除きます。
- 02 お鍋に水(200cc)と種を取った梅干しを入れて沸騰したら1で内臓を取り除いた鰯(いわし)を入れます。
- 03 5分程煮たら醤油、みりんを入れてさらに20分程弱火で煮て完成です。

