

早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」

今週のおすすめレシピ

著者 福本健一 監修

現サンベルクス陸上部管理栄養士



真いわしのムニエル(カレー味)



材料

真いわし(開き)	2尾
塩コショウ	適宜
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ2
サラダ油	適宜
付け合せ野菜	お好みで

作り方

- 1.いわしの表面の水分をキッチンペーパーなどでふき取り、塩コショウをする。
- 2.小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせる。
- 3.いわしに2をまんべんなくつけて余分な粉をはたく。
- 4.フライパンにサラダ油を熱し、中火の弱火で両面こんがり焼く(2～3分)
- 5.皿に盛り付け、好みの付け合せを添えて完成。

【ポイント】

いわしに多く含まれるビタミンDは骨を強くするだけでなく、体内でタンパク質を作るときにも必要で、身体を強く大きくするのに大切な栄養素です。小麦粉にカレー粉を混ぜることでいわしの生臭さも抑えられ、お子さまでも食べやすくなると思いますので、ぜひお試しください。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

