

## イワシの3色揚げ

〈主な材料 4人分〉

イワシ（3枚おろし） 12枚

卵 1個  
小麦粉 適量  
白ごま 大さじ1  
ピーナッツ 20g  
青のり 少々  
揚げ油 適量

【付け合わせ】

レンコン 30g  
しし唐 8本

【しょうがじょうゆ】

しょうゆ 大さじ2  
酒 小さじ1  
ショウガ 少々



〈作り方〉

- ① ショウガをすりおろししょうがじょうゆを作る。
- ② ①にイワシを漬ける。
- ③ 小麦粉・卵・白ごまの順に衣を付ける（4枚）。
- ④ ピーナッツをビニール袋に入れ麺棒等で粗く砕く。小麦粉・卵・砕いたピーナッツの順に衣を付ける（4枚）。
- ⑤ 残った卵に小麦粉、青のりを加え混ぜ合わせ衣を作り、イワシをくぐらせる（4枚）。
- ⑥ 揚げ油を熱し、③・④・⑤をそれぞれ揚げる。
- ⑦ レンコンは半月切りにして酢水（分量外）に漬ける。
- ⑧ ⑦のレンコンとしし唐を素揚げする。
- ⑨ ⑥と⑧を器に盛りつける。

【1人分 147kcal、タンパク質 6.3g、塩分 0.5g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）