

☆いわしと夏野菜のパン粉重ね焼き

【効能】

青魚には血液をサラサラにする「EPA」や「DHA」が豊富に含まれており、動脈硬化を防ぐ作用があると言われています。

<主な材料・2人分>

いわし（大） 2尾
塩 小さじ1
なす 1個
ズッキーニ 1/2本
オリーブ油 大さじ1+大さじ1
トマト 1個
玉ねぎ 1/2個
飾り用バジル 適量
A
パン粉 大さじ3
ドライバジル 小さじ1
粉チーズ 大さじ1
にんにく（みじん切り） 1片
こしょう 適量



<作り方>

- ① いわしは頭と内臓を除いて手開きにし、骨を除いてから1枚を2等分に切る。
塩をふって10分置き、水で洗い流してからキッチンペーパーで水気をふく。
- ② なすとズッキーニは縦5mm幅（約8等分）に、トマトと玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、なすは両面に焼き目をつけて取り出す。
続けて同量のオリーブ油を熱し、ズッキーニも同様に焼く。
- ④ Aとオリーブ油大さじ1を混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にトマトと玉ねぎを敷き、なす、ズッキーニ、いわしの順に4回繰り返して、並べる。④をかけて、200℃のオーブンで15分焼き、バジルの葉をのせて完成。

エネルギー284kcal 蛋白質 15.2g 塩分 1.7g