

今月の献立より

千産千消の献立（千葉県的美味しさをたっぷり）

材料と作り方 4人分

★鰯のさんが焼き（鰯は、千葉県産）

- いわしのすりみ 200g ○鶏挽き80g ○卵 半分
- 長葱 30g ○根生姜 少々 ○みそ 大さじ1
- 醤油 小さじ1 ○ごま 小さじ1
- サラダ油 小さじ1 ○小麦粉 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1 ○しそ葉 4枚

- 1、長葱は、みじん切り。根生姜は、すりおろす。
- 2、しそ以外の材料をよく混ぜ合わせて、4等分して小判型にする。
- 3、2の上にしそをのせて焼く。

★鰯のカレー天ぷら

- 鰯の開き 4枚 ○小麦粉 20g ○卵 半分 ○水 適量
- カレー粉 小さじ半分 ○塩 小さじ半分 ○揚げ油 適量

- 1、小麦粉、卵、水、カレー粉を混ぜて、天ぷらの衣を作る。
- 2、鰯に1を絡めて揚げる。味は調整して下さい。

☆鰯には、エイコサペンタエン酸や、ドコサヘキサエン酸がたくさん含まれています。

美味しいだけでなく、血液をサラサラにしたり、中性脂肪を下げる働きがあるので、生活習慣病の予防にもなります。

千葉県の鰯の生産高は、全国2位です。（平成22年度）

