



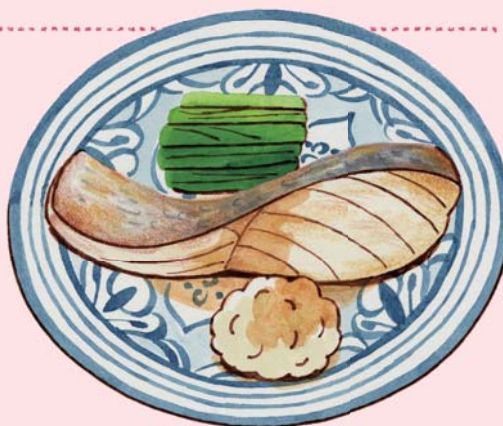
ゲンキ レシピ

鰯の和風ムニエル

○調理時間：15分 ○エネルギー：約150kcal (1人分)
○塩分量：約1.5g (1人分)

大根おろしで胃腸を整える

花粉シーズンには胃腸の調子を整えて免疫力を高めましょう。大根は消化酵素ジアスターゼを多く含み、胃腸を整えて消化を助けてくれるので、肉や魚を食べるときは一緒に摂りたいものです。ジアスターゼは熱に弱いので大根おろしがおすすです。



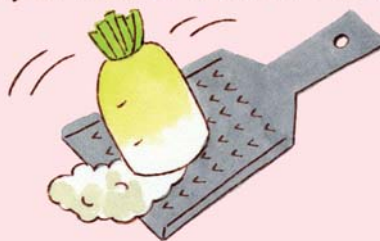
材料 (2人分)

- 生鰯切り身…2切れ ●ゴマ油…大さじ1 (合わせ酢) ●しょうゆ…大さじ1
- 小麦粉……………大さじ1 ●大根……5cm ●レモン汁…大さじ1
- だし汁……大さじ1

作り方

- ① 鰯は水気をふきとって全体に薄く小麦粉をまぶしつける。
- ② フライパンに油を熱して鰯を入れ、中火～弱火で両面焼く。
- ③ 鰯を焼いている間に大根をおろし、合わせ酢の材料を合わせておく。
- ④ 皿に鰯をのせ、大根おろしを添え、合わせ酢をかける。

大根は皮に栄養成分が多いので皮ごとおろしましょう



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中！

～ MEMO ～