



## イワシの納豆巻き揚げ



### 栄養価（1人分あたり）

エネルギー	465 Kcal
たんぱく質	30.2 g
脂質	32.3 g
炭水化物	9.8 g
食物繊維	3.2 g
塩分	1.4 g

### ■イワシと納豆！カラダに大変良い食品の組み合わせです！！

イワシには血液をサラサラにする働きのあるEPA・DHAやビタミン・ミネラル・アミノ酸・タウリン・カルシウムなど健康の源がたくさん含まれています。また、注目の成分「コエンザイムQ10」も豊富に含まれています。

納豆と言えば、カラダに良い【ネバネバ食品】の代表格。強力な血栓溶解酵素「ナットウキナーゼ」が脳梗塞、抗動脈硬化、血圧降下などの予防に、ビタミンK2は骨粗鬆症の予防に、その他、体細胞の老化防止、整腸作用、ガン予防などなど、その働きは多岐にわたっています。また納豆菌の酵素分解力により有効成分が体内に消化吸収しやすくなるのも納豆パワーの素晴らしさです。

### 材料（4人分）

イワシ	8尾
納豆	2パック
梅肉	2個
かつお節	3g
しそ	8枚
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

### 作り方

- 1 イワシは開いて、塩・コショウする。
- 2 納豆に梅肉・かつお節を入れて軽く混ぜる。
- 3 イワシの水分をふき取り小麦粉を軽く振って、しそをのせ、その上に2をのせて巻き、ようじでとめておく。
- 4 巻いたイワシに軽く小麦粉をまぶして油であげる。
- 5 油をよく切り、盛り付けてできあがり。おろしポン酢につけていただく。

### ■魚は太らない

「青魚には脂肪がたっぷり含まれている」と思う方もいるかもしれませんが、魚の脂肪は肉と違って肥満の原因になりにくいのです。魚に含まれているのは、血液をサラサラにする働きのあるEPA・DHAという脂です。体内でつくることが出来ないため、食品から摂ることが必要になってしまいます。また、青魚にはビタミン・ミネラル・アミノ酸・タウリン・カルシウムが含まれています。ビタミンでは特にビタミンA・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンDが多く含まれているので、ビタミンDとカルシウムと一緒に摂ることができ吸収率が非常に良くなります。青魚特有の「血合」には鉄分がたっぷり含まれていて、その量は鶏のレバーに負けません。