

イワシのタマネギ煮



イワシのダシを含んだタマネギが抜群に美味しい一品で、ご飯が進むお惣菜レシピです。イワシのDHA、EPAとタマネギの硫化アリルで血液サラサラに！

 所要時間 25分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分〕

イワシ	4尾
タマネギ	1個
【煮汁】	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	200cc

作り方

- 1 鍋に【煮汁】を入れて煮立てます。
- 2 弱火にして、鍋にタマネギを敷き、その上にイワシを並べて中火で10分煮ます。
- 3 器に盛ってできあがり！

下ごしらえ・準備

イワシは頭を落とし、腹を手で開いて内蔵を取り除きます。タマネギは薄切りに。



丸のままのイワシは、頭を落としてお腹は手で開いて内臓をかき出しましょう。意外と簡単ですよ。手につく匂いが気になる人は、スプーンを使っても。

青魚は、中性脂肪を低下させ、動脈疾患の予防などにも効果があるとされるDHAやEPAを多く含みます。中でもマイワシには特に豊富で、生活習慣病の予防に効果的な食材と言えますそうですね。また、丈夫な骨に欠かせないカルシウムやビタミンD、血液を作る鉄分、皮膚や粘膜の健康を維持するビタミンB群などが豊富で、まさに強い体を作る栄養の宝庫です。