



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

からだに  
やさしく美味しい!

# シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長

管理栄養士

市野真理子先生



1人分  
エネルギー  
188 kcal

1人分  
食塩相当量  
2.0g

1人分  
カルシウム  
109 mg

※写真はイメージです

お酢の魔法で、骨までホロリ

## いわしのさっぱり梅おろし煮

梅干しのクエン酸が胃液の分泌を促し、脂のついたいわしも胃もたれせずスッキリ消化できます。煮汁にお酢を少量加えることで、いわしの骨からカルシウムが溶け出し、カルシウムが吸収しやすくなります。また、身がホロリと崩れやすくなるため、噛む力が弱い方でも安心です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(3人分)

いわし	6尾	A	水	150ml
大根おろし	150g		酒	100ml
梅干し	2個		酢	大さじ1
生姜	1片		醤油	大さじ1と1/2
			みりん	大さじ1と1/2

- 1 いわしは水洗いし、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取ります。
- 2 鍋にAと生姜、梅干しを入れて火にかけます。
- 3 沸騰したら、いわしが重ならないように並べ、落とし蓋(アルミホイル等)をして中火で10~15分ほど煮ます。
- 4 煮汁が少なくなってきたら、大根おろしを加えてサッとひと煮立ちさせます。

### 👉ココがPOINT!

いわしはしっかりと水気をふきとることで臭みを消すことができます。