



イワシを生で食べるのでDHA・EPAの損失が少なく、さらにDHA・EPAの酸化を防ぐ働きのあるビタミンCが豊富なすだちを添えました。薬味をたっぷり使うのがおいしさのポイントです。



### ○ 材料2人分

イワシ（三枚におろしたもの）	4尾分(65g)
大葉	4枚
みょうが	1/2本
小口切りの小ねぎ	大さじ1
おろししょうが	少量
白ごま	大さじ1
味噌	大さじ1/2
酒	大さじ1
すだち果汁	大さじ1/2

### 栄養価(1人分)

カロリー	97.5kcal
不飽和脂肪酸ω-3系	1.1g
鉄分	0.9mg

### ○ 作り方

1. 大葉はせん切り、みょうがはみじん切りにしておきます。
2. 三枚におろしたイワシは、皮をむいて大きな骨を取り除き、包丁の刃でよく叩きます。
3. 2のイワシに、1の大葉とみょうがの2/3量、小口切りの小ねぎ、おろししょうが、白ごまを混ぜ合わせてさらに包丁の刃で叩き、酒でのばした味噌、すだち果汁でよく和えます。
4. 3を器に盛り、上から残りの大葉を天盛りにして、最後にみょうがをちらします。

### ○ 食材の使い方・ポイント

イワシのほかにアジやサンマで作ってもおいしくいただけます。使う魚はお刺身用の新鮮なものを選んでください。

