

# Let's Cook

生活習慣病予防  
MENU

## いわしのアスパラ巻き揚げ

今月は、「親子で楽しもう いろいろ挑戦!」と開いている料理教室の第2回目のメニューから『いわしのアスパラ巻き揚げ』を紹介します。市内の小学生親子が魚のさばき方を体験し、時間をかけて調理した一品は、多久市内でも生産されているアスパラガスを使い、魚が苦手な子どもにも好評でした。アジのつみれ汁も一緒に作ったので、栄養分の適量摂取を考え、皿には少量ですが、簡単に手開きで調理できる魚なので、クリスマスなど冬のイベントやおもてなし料理などの一品にいかがですか。



■小柳公東多久公民館長の指導で魚のさばき方に挑戦した親子料理教室(11月1日、東多久公民館で)

### ワンポイント いわしの選び方と栄養

ウロコがたくさんついて、体が青く光りがあり、目が澄んでいるものが新鮮。良質のタンパク質と青魚の脂肪には、善玉コレステロールを増やしたり、血液循環をよくする働きがあります。調理法によっては骨ごと食べられるので、カルシウムも豊富に摂取できるうれしい大衆魚です。

作り方

- ① いわしのうろこ、頭を取り、腹に切り込みを入れて内臓を除き、三枚におろし、塩・こしょうをふる
- ② アスパラガスは、硬い部分の皮をむき、さっと熱湯に通し、2つに切る。
- ③ アスパラガスに青じそ、イワシを巻き、Aの卵液、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ④ 付け合せのキャベツのせん切りとレモンと一緒に、③を盛り付ける。

(1人分 293kcal)



いわし	4尾 (1尾 100g)
アスパラガス	4本
青じその葉	4枚
薄力粉	20g (大さじ3弱)
A 卵	1/2個
水	大さじ1
パン粉	24g
揚げ油	適量
塩・こしょう	少々
キャベツ(せん切)	80g
レモン(くし形切)	4切れ

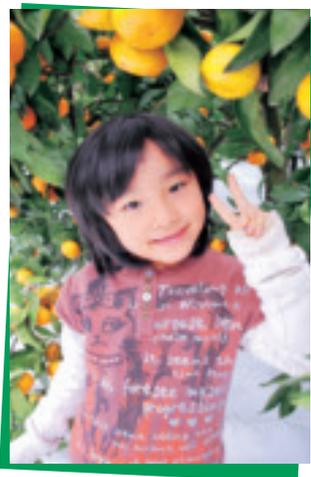
材料(4人分)

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

◀『いわしのアスパラ巻き揚げ』と『はん、アジのつみれ汁、ババロア』



子どもさん(就学前)の登場を受付けています



きしかわ ちなつ  
岸川 知夏 ちゃん(6歳)

明るく元気な知夏ちゃんは、弟や妹の面倒をよく見てくれるしっかりお姉ちゃん。保育園で頑張るグロッケンが上手で、お友達と一緒にの演奏会は楽しいです。お家で作るミカンがおいしくて大好き!収穫のお手伝いもできるよ。  
♥パパ・ママから…今のまま素直で明るく成長してね♪

パパ/知裕さん ママ/ゆかりさん  
(北多久町岸川)



たにぐち まさや みう  
谷口 正弥くん/未侑ちゃん  
(3歳) (8か月)

ユーモアがあって優しい正弥くん。今はおゆうぎ会の練習を頑張っています。おばあちゃんと野菜畑で収穫や草取りも楽しいです。未侑ちゃんはお兄ちゃんが大好き。つかまり立ちが出来るようになり、バイバイ、バンザイも可愛いです。

♥ママから…2人仲良く、健やかに、元気が一番だね♪

パパ/勝洋さん ママ/優子さん  
(西多久町白仁田)

2008.12月号  
市報多久  
No.570

発行 ■ 多久市 ☎846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷  
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成20年12月1日

ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ [koho@city.taku.lg.jp](mailto:koho@city.taku.lg.jp)  
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

