

夏をおいしく!  
Wellness  
Cooking

# 缶詰のイワシで手軽に! 食欲増進レシピで元気をチャージ



暑さで体力を消耗して食欲が落ちてしまいがちな夏。今回は、うまみが凝縮した缶詰のイワシを使った「食が進むレシピ」をご紹介します。健康にうれしいDHAやビタミンB群を賢く取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

## イワシチーズカレー

### ▶ 材料 (2人前)

ナス……………1/2本  
ズッキーニ……………1/2本  
タマネギ……………1/2個  
ブロッコリー……………30g  
オリーブオイル…大さじ1  
イワシ缶(水煮)……100g

A トマト缶(カット)……1/2缶  
コンソメ……………小さじ1  
ウスターソース……大さじ1  
おろしショウガ…小さじ1/3  
おろしニンニク…小さじ1/3  
カレー粉……………大さじ1  
砂糖……………10g  
バター……………10g  
シュレッドチーズ……80g

### ▶ 作り方

1. ナスとズッキーニは約1cmの半月切り、タマネギは約5mmにスライスし、ブロッコリーは小房に切り分ける。
2. ふた付きグリル皿に1の切った野菜を均等に並べ、オリーブオイルをかける。ふたをして魚焼きグリルに入れ、弱火で約10分加熱する。

※グリル皿は使用環境に合わせた素材を使ってください。  
加熱後は高温になるので注意して取り扱います。

〈point〉ブロッコリーを色合いよく仕上げたいときは、別に茹で、他の野菜を焼いた後にのせましょう。

3. ボウルにAとイワシ缶の汁のみを入れ、軽くまぜる。
4. 2のグリル皿の野菜の上にイワシを並べ、3を全体にかけ、バターとシュレッドチーズをのせる。



5. ふたをして魚焼きグリルに入れ、弱火で約10分加熱したらできあがり。

〈point〉チーズに焼き色を付けたい場合は、最後の3分ほどふたを開けて焼いてください。

### アドバイス

魚焼きグリルは高温で一気に焼き上げるため、短時間で調理でき、ガス火に比べてキッチンに熱がこもりにくいので、夏の調理におすすめです。



アドバイス アンチョビソースはアボカドや焼きカボチャとの相性も◎!

## トマトのアンチョビソース

### ▶ 材料 (作りやすい分量)

トマト……………1個  
レッドオニオン……………適量  
ブロッコリースプラウト……適量  
レモン……………適量

ニンニク……………1/2片  
アンチョビ……………1尾  
A オリーブオイル……大さじ1  
レモン汁……………小さじ1  
ブラックペッパー……適量

### ▶ 作り方

1. トマトは半分に切り約5mmにスライスする。レッドオニオンは約1mmにスライスして水にさらしておく。ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、レモンは約3mmの厚さでちょう切りにする。  
〈point〉トマトは切ってから時間が経つと水分が出るので、食べる前にスライスするとソースが薄まりにくく、おいしく食べられます。
2. ニンニク、アンチョビは細かく刻み、ボウルに入れてAを加え、まぜ合わせる。
3. お皿にトマトを並べ、水を切ったレッドオニオン、ブロッコリースプラウト、レモンを盛り付け、2のソースをかけたらできあがり。

### 〈レシピ協力〉

管理栄養士  
YUNTAN CAFEオーナー  
上野由佳さん



地元・甲子園で営むカフェでは、病院で管理栄養士として勤務した経験を生かし、栄養バランスが良い料理を提供。見た目にも彩り豊かなランチやテイクアウトの弁当は、毎日メインと副菜を変えるなど、常連客でも飽きないようにこだわって考案されたメニューが好評。

### YUNTAN CAFE (ユンタンカフェ)

● 11:30~16:00、弁当11:00~ ● SNSでお知らせ  
☎ 0798・40・6230 📍 阪神甲子園駅下車 徒歩約8分  
📍 西宮市甲子園5番町1-27  
🌐 <https://www.instagram.com/yuntancafe/>

