

### ししゃものゴマ衣焼き

#### ●材料～2人分～●

ししゃも	4尾
◆小麦粉	大さじ2
◆水	大さじ2
白ごま	15g
黒ごま	15g
ごま油	大さじ1
レモン	1切れ



#### ●作り方

- ◆を混ぜ合わせ衣を作る。
- ししゃもに衣をつけ、白ごまと黒ごまをまんべんなくまぶしつける。
- フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、2を焼き色がつくまで4分程焼く。裏返してさらに4分程焼く。
- パリッと焼きあがればお皿に盛りつける。  
レモンを添えれば完成！  
お好みでレモンのかわりにマヨネーズを添えてもOK♪



#### ～1人分の栄養成分～

エネルギー	189 kcal
たんぱく質	11g
脂質	13.2g
炭水化物	6.9g
塩分	0.8g
カルシウム	344 mg

#### ●骨粗鬆症対策レシピのポイント

子持ちししゃもは、たんぱく質やカルシウムに加えてビタミンAやB2も豊富に含まれており、**粘膜を強くしたり、免疫機能を調整する効果**があります。動脈硬化やさまざまな生活習慣病の予防にも効果があり、**丸ごとたべれば5～6匹で1日に必要なカルシウムが取れる**計算になりますので、カルシウムが不足しがちな現代人にはもってこいの食品です♪  
ごまも、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛等のミネラルが多く含まれ、骨粗しょう症の予防や**貧血の改善に効果**があるのでぜひ積極的に摂取することをオススメします★