

いいこ  
で作る!!

パリパリいいこせんべい

＜いいこのせんべい＞



カルシウムたっぷりのいいこが楽しいおせんべい  
に! 星やハートなど好きな型でこんがり揚げ  
れば、パリパリポリポリ、お魚嫌いのお子様も思  
わお手がでる美味しいおせんべいのでき上がり!

食材  
メモ

### いいこ

長崎県はいりこ（原料:いわし）  
の生産量が日本一です。  
新鮮な原料で作られたいいこは  
成長期の子供に必要なカルシウ  
ムや日本人に不足しがちな鉄分  
がとても豊富な食品。  
毎日の食事・料理の中におい  
に取り入れたい食材です。  
そのいいこをまるごと使った、  
パリパリせんべいの紹介です。



### 【材料（6人分）】

いいこ	20g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
乾燥わかめ	2g
パセリ	少々
炒りごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	60cc
揚げ油	



### 【作り方】

- ①いいこは、焦がさないように空炒りし、細かく刻みます。炒りごまも切っておきます。
  - ②パセリは洗って水気をきり、みじん切りにします。わかめも、パリパリ状に乾燥させ細かくほぐしておきます。
  - ③小麦粉、ベーキングパウダーはふるい、この中にいいこ、わかめ、ごま、パセリ、砂糖、ごま油を加え、水を少しずつ入れてこねます。
  - ④めん棒で薄くのぼし、好みの形にしてカラリと揚げます。
- \*しっかりと薄くのぼして型抜きするのがコツです。



### 1人あたりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	6.6g
カルシウム	115mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.2g