

やせる！健康になる！

# いわし缶レシピ

簡単、健康、  
抜け毛・薄毛にも！  
話題沸騰の  
レシピ集です！

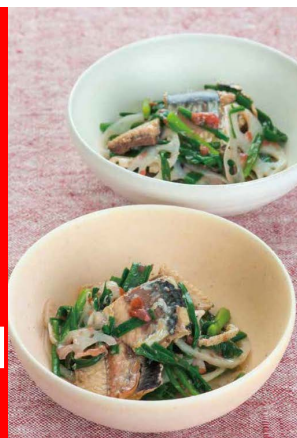
工藤 孝文・著 検見崎聡美・料理 四六判 定価：本体990円＋税

著者がテレビ出演 &  
本も紹介されました!!

2月18日(月)夜7時放送

『名医のTHE太鼓判!』

(TBS系列 毎週月曜夜7時放送)



簡単！いわしの味噌和え

材料(2人分)  
いわし(冷凍) 1缶  
おんころい 50g  
にんじん 1/2本 (50g)  
梅干し (塩分17%)  
………大1個 (15g)  
………小1個 (12g)  
A 醤油 大さじ1/2  
ごま油 小さじ1/4

つくりかた  
1 いわしは凍り解凍し、水で洗い、まぐさでゆでる。ゆで汁を捨て、お湯でゆでる。にんじんはよくゆで、冷凍になって手早くゆでる。次は梅干しを30分ほどゆでる。  
2 梅干しは湯をきき、味噌をきき、お湯でゆでる。味噌をきき、お湯でゆでる。味噌をきき、お湯でゆでる。  
3 いわしはゆで汁をきき、お湯でゆでる。味噌をきき、お湯でゆでる。味噌をきき、お湯でゆでる。

栄養成分  
293kcal  
たんぱく質 24g

約30分間にわたって「いわし缶」の効果を大特集!!

いわし缶を毎日食べることで、体内のEPAが増加し血流がよくなり、  
抜け毛・薄毛に効果大！ ほかにこんな効果が！

- ①血液サラサラ！
  - ②脂肪燃焼でやせるダイエット効果も！
  - ③コレステロール値を改善し、中性脂肪低下！
  - ④アレルギー症状の改善
  - ⑤抗酸化作用でアンチエイジング！
  - ⑥認知症予防！ 頭も良くなる！
  - ⑦血流が良くなり、薄毛・抜け毛に効果大！
- すぐできる！ かんたんいわし缶レシピ61個紹介！



工藤 孝文

医師。肥満治療評論家・漢方治療評論家。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。帰国後、大学病院、地域の基幹病院を経て、現在は、福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を行なっている。健康専門雑誌のほか、メディア出演多数。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本高血圧学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、小児慢性特定疾病指定医

取材・書籍見本承ります

※書籍表紙画像をご希望の方は、下記連絡先までご連絡いただければ幸いです。

＜本件に関するお問い合わせ＞

株式会社洋泉社 (<http://www.yosensha.co.jp/>) 広報担当：松崎憲晃  
〒170-0013 東京都豊島区東池袋5-44-15 東信東池袋ビル6F

EMAIL : yosensha.matsuzaki@gmail.com TEL 03-5956-1222 FAX 03-5992-1215

スーパーから  
いわし缶が  
消える!?

簡単においしく、たくさんの料理が楽しめる!

# いわし缶レシピのすべて!

ごはんものからおつまみまで、  
簡単にできて美味しい! レシピ全61種類!

もくじ

## いま、さば缶より いわし缶が熱い!

いわし缶のEPA・DHA(オメガ3)の実力!  
まだまだある! いわし缶の健康効果 12

コラム いわし缶のEPAを増加!

やせホルモン アディポネクチン 14

かんたん美味しく!

## いわし缶健康レシピ

缶詰ってこんなに便利!  
この本で使ったいわし缶 16  
缶詰の扱い方 20  
レシピページの見かた 21

## 主菜

いわしの衣揚げ 46  
いわしの柳川風 48  
いわしの酒粕煮 50  
いわし麻婆炒め 52  
いわしのタイ風さつま揚げ 54  
いわしのグラタン 56  
トマトのいわしドルマ 58  
いわしのキャベツ煮 60  
いわしとトマトの卵炒め 62  
いわしとゴーヤのソテー 64  
粒マスタードソース 64  
いわしコロッケ 66



## ごはん・パン・めん

いわしとだいごんの炊きこみごはん 22  
いわしのそばろし 24  
いわしとろろかけごはん 26  
いわしの炒飯 28  
いわしのピラフ 30  
いわしのトマトクリームリゾット 32  
いわしのパインミー 34  
いわしのクロステイニ 36  
いわしナポリタン 38  
いわしのコナツツミルクうどん 40  
いわしのラグーパスタ 42  
いわしのペパロンチーノ 44  
いわしビビンめん 46  
いわしのフオー 48

## 鍋

いわしちゃんこ 68  
ねぎいへねぎまのいわし版 70  
いわし入り湯豆腐 72  
いわしみぞれ鍋 74  
いわしだれの野菜しゃぶしゃぶ 76

## 副菜

いわしと焼きねぎみょうがのぬた 78  
いわしときゅうりのごま酢和え 80  
いわしの梅肉和え 82  
グレイプフルーツといわしのとうろ和え 84  
いわしの甘酢おろし和え 86  
ピータンといわしのパクチー和え 88  
切り干しだいごんといわしの明太子和え 90

## おつまみ

いわしとひじきのいり煮 92  
いわし入りカボナータ 94  
いわし春巻き 96  
いわしのリエット風 98  
い巻き卵(う巻き卵のいわし版) 100  
いわしのチーズ焼き 102  
いわしのアヒージョ 104  
いわしとにんじんヨーグルトサラダ 110  
いわしとにんじんヨーグルトサラダ 111

## サラダ

いわしのエスニックサラダ 106  
いわしのニース風サラダ 108  
いわしとクレソンのサラダ 110  
いわしとにんじんヨーグルトサラダ 111

## 汁もの

いわしのつみれ汁 114  
トム・ヤム・いわし 116  
いわしミネストローネ 118  
いわしとキムチのりのスープ 120  
いわし豆乳スープ 121  
冷製いわしにんにくヨーグルトスープ 122  
いわしとガスパチヨ 123  
きゅうりといわしの冷たいスープ 124  
いわしとマッシュルームのスープ 125  
いわし納豆汁 126  
いわしとだいごんのカレースープ 127



書籍名

『やせる! 健康になる!  
いわし缶レシピ』

価格 定価: 本体990円+税

刊行日 2018年12月19日

判型・ページ数

四六判・128ページ

著者名

工藤孝文: 著

検見崎聡美: 料理

発行

株式会社洋泉社

< 本件に関するお問い合わせ >

株式会社洋泉社 (<http://www.yosensha.co.jp/>)

営業局 担当: 松崎憲晃

〒170-0013 東京都豊島区東池袋5-44-15東信東池袋ビル6F

TEL 03-5956-1222 FAX 03-5992-1215

EMAIL: yosensha.matsuzaki@gmail.com

※書籍表紙画像・献本をご希望の方は上記連絡先までご連絡いただければ幸いです。