

やせる！健康になる！ いわし缶レシピ

工藤 孝文・著 檢見崎聰美・料理 四六判 定価：本体990円+税

簡単、健康、
抜け毛・薄毛にも！
話題沸騰の
レシピ集です！

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）

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により、体内のEPAが増加し血流がよくなり、
抜け毛・薄毛に効果大！ ほかにもこんな効果が！

栄養効果効果が抜群！
いわしの梅肉和え

- 材料（2人分）
- 1 つくりかけた
いわし水煮 1缶
れんこん 1/2 本 (50g)
椎茸 1/2 束 (50g)
椎茸 (50g)
- A 醤油 大さじ1/2
B 塩 小さじ1/2
こしょう 小さじ1/4
- 2 極手に挽いて置き、味噌を
包丁でたたいてペースト状に
し、とろとろさせさせる。
- 3 いわし缶は汁をきってまとね
え、Aを混ぜて味を和える。

293kcal
水分2.4g

■ ■ ■ ■ ■
いわしは骨の通りがある
ので、ごく細かくおろす事
よりもむしろ、粗めに
おろせばいい。粗めの
挽き方によって味と調理
法が違う。



- 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！

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
いわし麻辣炒め	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込み	60
いわしとトマトの卵炒め	62
いわしとゴーヤーのソテー	64
粒マスタードソース	66
いわしコロッケ	66



副菜	
いわしちゃんこ	68
ねぎいんねぎまのいわし飯	70
いわし入り湯豆腐	72
いわしみぞれ鶏	74
いわしと焼きねぎみょうがのぬた	76
いわしときゅうりのごま酢和え	80
いわしの梅肉和え	82
グレープフルーツといわしのどろる和え	84
いわしの甘酢おろし和え	86
切り干したいこんといわしの明太子和え	88
ピータンといわしのパクチー和え	90
いわしと昆布の味噌汁	92

主菜

いわし缶が熱い！	
いわしのそぼろすし	24
いわしのどろろかけごはん	26
いわしの炒飯	28
いわしの炒飯	30
いわしのピラフ	32
いわしのトマトクリーミーリゾット	34
いわしのベイニーミー	34
いわしのクロスティニー	36
いわしナポリタン	38
いわしのココナッツミルクうどん	40
いわしのラグーパスタ	42
いわしのヘロンチーノ	44
いわしビビン麺	46
いわしのフォー	48

もくじ	
いわしとひじきのりい煮	92
いわし入りカボナータ	94
いわしのソース	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
いわしの健康効果	12
コラム いわしの健康効果で増加！	8
やせホルモン アディガネクチン	14
まだまだある！ いわし缶の健康効果	12
レシピページの見かた	21

もくじ

ごはん・パン・めん

ごはん・パン・めん	
いわしとごはん	22
いわしの春巻き	36
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
いわしの炒飯	28
いわしの炒飯	30
いわしのピラフ	32
いわしのトマトクリーミーリゾット	34
いわしのベイニーミー	34
いわしのクロスティニー	36
いわしナポリタン	38
いわしのココナッツミルクうどん	40
いわしのラグーパスタ	42
いわしのヘロンチーノ	44
いわしビビン麺	46
いわしのフォー	48

おつまみ

おつまみ	
いわしとひじきのりい煮	92
いわし入りカボナータ	94
いわしとごはん	22
いわし春巻き	36
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
いわしの炒飯	28
いわしの炒飯	30
いわしのピラフ	32
いわしのトマトクリーミーリゾット	34
いわしのベイニーミー	34
いわしのクロスティニー	36
いわしナポリタン	38
いわしのココナッツミルクうどん	40
いわしのラグーパスタ	42
いわしのヘロンチーノ	44
いわしビビン麺	46
いわしのフォー	48

汁もの

汁もの	
いわしと昆布のサラダ	112
いわしとアボカドサラダ	113
いわしと野菜のサラダ	114
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	121
いわしとキムチとのスープ	120
いわし豆乳スープ	121
冷製いわしにんにくヨーグルツスープ	122
いわしのガスパチヨ	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
いわしとだいこんのかレースース	127

いわしと野菜のサラダ
いわしとアボカドサラダ
113 112



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
検見崎聰美：料理

株式会社洋泉社
発行

<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。