

いわしのかば焼き



ひとくちメモ

いわしは陸揚げされるとウロコが落ちたり傷むのが早いことから魚へんに弱いと書く「鰯」の漢字があてられています。

栄養面では、脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPAを含み、ビタミンや鉄も豊富です。

作り方

材料と分量 (4人分)

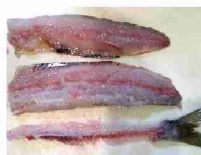
いわし	4尾
片栗粉	適量
米粉	適量
揚げ油	
しょうが汁	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	50cc

一人分の 栄養価

エネルギー 112kcal
たんぱく質 8.1g



- 1 しょうが汁・しょうゆ・砂糖・みりんを火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてたれを作る。
(しょうがはチューブでもよい)



- 2 いわしを三枚におろす。



- 3 いわしに片栗粉・米粉をまぶす。
割合は、片栗粉2：米粉1くらいがよい。
(米粉がない場合は片栗粉だけでもよい)



- 4 フライパンに多めの油を入れ、両面を焼く。



- 5 いわしが熱いうちにたれをからめる。

・給食ではいわしを揚げて作ります。

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
(ここをタップ)



麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
きゅうりの梅肉あえ 豚汁

2019年9月の給食献立より

