

# 魚のカレー揚げ



## ひとくちメモ

わかさぎは漢字で「公魚」と書きます。公魚と書く理由は諸説がありますが、江戸時代に霞ヶ浦のわかさぎを年貢の一部として将軍家（公家）に献上していたためだと言われています。

わかさぎは別名“Japanese smelt”とも呼ばれます。給食で出ているスメルトは学名は違いますが、大きさや形がよく似た魚です。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)



|      |           |
|------|-----------|
| わかさぎ | 12匹(160g) |
| 片栗粉  | 大さじ1~2    |
| 揚げ油  |           |
| 塩    | 小さじ1/10   |
| カレー粉 | 小さじ1/2    |



1 カレー粉・塩をから炒りする。



2 わかさぎに片栗粉をまぶす。



3 油の温度160℃で3~4分揚げる。



4 カレー塩をふる。  
(量は好みに調節してください)

### 一人分の 栄養価

エネルギー 84kcal  
たんぱく質 6.6g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



←給食では「スメルト」を使うこともあります。  
わかさぎに似ている魚です。

麦ごはん 牛乳  
ひじきごはんの具  
魚のカレー揚げ 呉汁

2022年11月の給食献立より

