

【学校給食レシピ紹介】

2016年3月掲載

レシピ名	いわしのかば焼き	
エネルギー(1人分)	177kcal	
材料 (4人分)	(4人分) いわし(開き) 4切れ(1切れ45g) しょうが 少々 酒 小さじ1 食塩 少々 片栗粉 大さじ2 揚げ油 適量	たれ 黒砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ2 みりん 小さじ2 水 大さじ2 片栗粉 小さじ1/2
作り方	① しょうがはすりおろすか、みじん切りにする。 ② いわしにしょうが、酒、食塩で下味をつける。 ③ 鍋に黒砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れて火にかけひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ ②のいわしに片栗粉をつけ、170℃の油でからっと揚げる。 ⑤ 揚げたいわしに③のたれをかける。	
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2月の節分にちなんで実施した献立です。 ・ かば焼きとは、開いて骨をとった魚に串をうつなどして、砂糖、水あめなどを加えた濃厚なたれをつけ焼いた料理です。学校給食では開いた魚を油で揚げて、甘辛いたれをかけ、かば焼きにアレンジしています。 ・ 魚の苦手な子どもたちや先生にも人気があり、ご飯のすすむ料理です。 	

