

【学校給食レシピ紹介】

2018年7月掲載

レシピ名	いわしの青じそ風味
エネルギー(1人分)	161kcal
材料 (4人分)	(4人分) いわし(開き40g)・・・4尾 酒・・・・・・・・・・小さじ1 食塩・・・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3 揚げ油・・・・・・・・・・適量 青じそ・・・・・・・・・・2枚 いりごま・・・・・・・・・・小さじ1 三温糖(上白糖でもよい) 小さじ1/3 濃口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2 みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2 一味唐辛子・・・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・・・大さじ1/2
作り方	① いわしに酒と食塩で下味をつける。 ② 青じそはこまかく刻む。 ③ いりごまは半ずりにする。 ④ みりんと水を小鍋に入れ、軽く沸騰させ火を止める。 ⑤ ④に三温糖、濃口しょうゆ、一味唐辛子を入れ、最後に②と③を加える。 ⑥ ①に片栗粉をまぶし、160℃～170℃の油でからっと揚げる。 ⑦ ⑥に⑤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)	初夏のさわやかさが感じられる一品です。 いわしは包丁を使わなくても、簡単に手開きすることができます。その際にはできるだけ水で洗わないようにすると、うまみが逃げません。 青じそは、千切りでもよいです。 