

# 【学校給食レシピ紹介】

令和3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)	137kcal
材料 (4人分)	(4人分) いわし開き・・・4枚 しょうが・・・4g 酒・・・・・・・・小さじ1 片栗粉・・・・・・・・大さじ2 油・・・・・・・・適量 黒砂糖・・・・・・・・大さじ1 濃口しょうゆ・・・大さじ1 みりん・・・・・・・・大さじ1 水・・・・・・・・大さじ1
作り方	① しょうがをすりおろす。 ② いわしにしょうが、酒で下味をつける。 ③ 黒砂糖、濃口しょうゆ、みりん、水でたれをつくる。 ④ ②のいわしに、片栗粉をつけて160℃～170℃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)	かば焼きとは、開いて骨をとった魚に串をうち、砂糖、水あめなどを加えた濃厚なたれをつけて焼いた料理です。給食では、開いた魚を油で揚げて、甘からいたれをつけたものをかば焼きとして提供しています。子どもたちに人気の料理です。 