



学校給食 レシピ

いわしのかば焼き

甘辛いたれが、ごはんによく合います



ag - 23

材料＜4人分＞

いわし（開いたもの）・・・4匹分
片栗粉・・・適量
サラダ油・・・適量

★たれ★

A { 酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
さとう・・・小さじ1



【一口メモ】

いわしの代わりに、さんまやあじなど他の魚でもおいしくできます。

給食ではいわしを油で揚げて、仕上げにタレをかけますが、ご家庭ではフライパンで手軽にできます。

作り方

①Aの調味料を合わせておく。

②いわしの表面に片栗粉を薄くつける。（余分な粉ははたいておく）

③フライパンにサラダ油を熱し、いわしを並べる。2～3分焼いて焼き色がついたら裏返し、もう片面も焼く。

④余分な油をペーパータオルで拭き、混ぜておいた調味料を回しかけ、全体にからめる。

【給食献立】

ご飯 いわしのかば焼き
いんげんのごまあえ ジャがいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター