

いわしの香り揚げ



★工夫したところ★

安くて栄養価の高いイワシを子どもに食べさせたくて、香りをつけることで抵抗なくパクついてもらえるようにしました。

香りのいい青のりをたっぷりつけて、更に栄養UPにゴマもたしました。一口食べて「おいしい！」と言ってくれました。

●材料（4人分）

いわし・・・・・・・・・・4尾
料理酒・・・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・適量

A

白ごま（炒り）・・・・・・・・・・小さじ2/3（2g）
黒ゴマ（炒り）・・・・・・・・・・小さじ2/3（2g）
青のり・・・・・・・・・・小さじ1（1g）

B ※天ぷら粉で代用可能

薄力粉・・・・・・・・・・40g
水・・・・・・・・・・70cc
ベーキングパウダー・・・・・・・・・・小さじ1/2（2g）

●作り方

- ①いわしは開いているものを用意するか、頭を取り、手開きして中骨をとる。
- ②いわしに料理酒を振りかけておく。
- ③Bを混ぜ合わせ、天ぷらの衣を作り、Aを加えてさらに混ぜる。
- ④いわしに③の衣をつけ、180℃の油で揚げる。