

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: イワシのかば^や焼^ふき風 (181kcal)



材 料 (4人分)

イワシ開き	…約50g × 4尾
塩・こしょう	…各少々
酒	…小さじ1杯
小麦粉	…大さじ1杯
かたくり粉	…大さじ1杯
揚げ油	…適宜
A さとう	…大さじ1杯
しょうゆ	…小さじ2杯
みりん	…小さじ1杯
水	…大さじ1杯半
しょうが汁	…小さじ1/2杯

つ く か た 作 り 方

- 1 イワシはサツと水で洗^{みず}ってキッチンペーパーで拭^ふき取り、塩・こしょう、酒^{しお}で下味^{さけ}をつける。
- 2 小麦粉^{こむぎこ}とかたくり粉^こを合^あわせてイワシにまぶし、180度^どに熱^{ねつ}した油^{あぶら}であげる。
- 3 小鍋^{こなべ}にAの調味料^{ちようみりよう}を入れて軽^いく煮立^{かる}て、火^にをと止^ひめてからしょうが汁^{じる}を加^{くわ}え漬^つけダレ^{つく}を作る。
- 4 あげたイワシの油^{あぶら}を切^きってバット^{なら}などに並^{なら}べ、漬^つけダレ^{まわ}を回^{まわ}しかける。1~2回^{かい}イワシの表裏^{おもてうら}を返^{かえ}し、全体^{ぜんたい}に味^{あじ}がつくようにする。

イワシに下味がついているので、漬けダレは甘めの味に仕上げると良い加減になります。