

いわしのかば焼き丼



材料（中学年4人分）

温かいごはん	4人分
いわしの開き	4枚
酒	12g（大さじ1弱）
白ごま	4g（小さじ1）

【衣】

片栗粉	18g（大さじ2）
薄力粉	9g（大さじ1）

【タレ】

三温糖	6g（小さじ2）
みりん	24g（大さじ1と小さじ1）
しょうゆ	15g（大さじ1）
生姜	1g（小さじ1/5）

※多めに作って量を調整してください。

作り方

- ①いわしに酒をかける。生姜をすりおろしておく。
- ②タレの調味料をひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ③いわしに片栗粉と薄力粉を混ぜた衣をつける。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤皿にご飯をよそい、タレをからめた揚げたいわしをご飯にのせる。ごまを振りかける。

節分献立の時に給食で提供しました。いわしには、骨がたくさんありますが、揚げているので骨まで柔らかく食べることができ、魚が苦手な子供たちも食べやすいようでした。ごはんもよくすすみます。

