

学校給食のおすすめ献立

いわしのかば焼き

<材料（4人分）>

いわし	4枚
片栗粉	適量
揚げ油	
しょうゆ	大さじ1
三温糖	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうが	少々
水	大さじ1



<学校給食のメニュー 693 kcal>

- ・ごはん
- ・いわしのかば焼き
- ・ツナとほうれん草の和え物
- ・牛乳
- ・大豆の呉汁
- ・マスカットゼリー

<作り方>

- ① いわしは両面に片栗粉をまぶし、油で揚げる。（多めの油で両面をカリッと焼いてもOK）ただ焼くだけよりも、片栗粉のサクサクの衣が付くと食べやすくなります。
- ② たれを合わせて煮立て、揚げたイワシにたれを絡める。そのままでも、ごはんのにせてどんぶりにしてもおいしいです。（丼にするときは針しょうがや刻みのりをそえてどうぞ!）

♥「イワシの町 九十九里」のおすすめ献立です。

