



いわしのかば揚げ

★材料（4人分）★



エネルギー203kcal 脂質12.5g 塩分0.9g

いわし・・・・・・・・・・中4尾
 おろししょうが・・・・・・・・小さじ1/2(4g)
 酒・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3(9g)
 油(揚げ用)・・・・・・・・適量
 こいくちしょうゆ・・大さじ1(18g)
 さとう・・・・・・・・・・大さじ1(9g)
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1(18g)
 水・・・・・・・・・・大さじ1(15g)
 でんぷん・・・・・・・・・・小さじ1/2(1.5g)
 白ごま・・・・・・・・・・小さじ1(3g)

★作り方★

- ①いわしは、頭と内臓を取り除き、腹開きにし中骨を取り除き、酒とおろししょうがで下味を付けておく。
- ②①に小麦粉をつけて揚げ油でカラリと揚げる。
- ③しょうゆ・さとう・みりん・水を合わせてひと煮立ちさせ、水でといたでんぷんとろみをつけてタレをつくる。
- ④③のタレに揚げたいわしをくぐらせ、上から、から煎りしたごまをふりかける。



★いわし（鰯）★



いわしは、古くから庶民の味として親しまれ、いわしを使った郷土料理はたくさんあります。

節分の夜には、いわしの頭とひいらぎを戸口にさし、魔よけにする風習があります。このような行事に登場するほど、いわしは昔から私たちの生活に密着した食べ物です。

★献立例★



ご飯・いわしのかば揚げ
 かぶの甘酢あえ・豚汁・牛乳



栄養士からのコメント

いわしに、しょうがを使って下味をつけ、油で揚げることにより、においや小骨を気にすることなくおいしく食べられます。子どもたちの好きな魚メニューのひとつです。

旬：9月～10月