

みやこ
京

和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～9月の献立より～



「いわしのかばやき風」

いわしは、血液をサラサラにするEPA(イコサペンタエン酸)や、DHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含んでおり、高血圧や認知症予防に効果的です。

青魚特有の生臭さは、調理する前に、しょうがや料理酒につけこむことで抑えることができます。

「いわしのかばやき風」は、いわしの切身に衣をつけて油で揚げた後、甘辛いたれにからめて仕上げます。是非、ご家庭でもお試し下さい♪



<材料 中学年 4人分>

・いわし(切身)	240g
・しょうが	12g
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・料理酒	小さじ2
・米粉	大さじ1・1/3
・片くり粉	大さじ3
・油(揚げ用)	適量
・さとう	大さじ1
・みりん	小さじ2
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・水	大さじ2

<作り方>

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② いわしを①・料理酒・しょうゆを合わせた中に30分ほどつける。
- ③ 水・さとう・みりん・しょうゆを煮立ててたれを作る。
- ④ 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ 汁気をきった②に④をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑥ ③のたれを加熱しながら、⑤を加えてたれにからめる。

～できあがり～

来月は…「かしわのすき焼き」と
「五色のすまし汁」のレシピをお届けします。

