



和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～1月の献立より～



「いわしのこはくあげ」

下味をつけたいわしに、米粉と片くり粉をまぶして油でカリッと揚げた料理です。衣をつけて油で揚げた色が、黄金色の「琥珀」^{こはく}とよばれる宝石に似ていることから「こはくあげ」という名前がつけました。

給食では、いわしやあじ、はたはた、きびなご、はも等、いろいろな魚種で作っています。お弁当のおかずにもピッタリなので、ご家庭でもぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

いわし(切身) *1	240g
しょうが	ひとかけ
こいくちしょうゆ	小さじ2強
料理酒	大さじ1/2
米粉 *2	大さじ1と1/3
片くり粉	大さじ3
油(揚げ用)	適量

*1 給食では、3cm×3cm程度の切身を使用しています。

*2 小麦粉でも代用可能です。

〈作り方〉

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② いわしは①・料理酒・しょうゆをまぶして30分ほどおく。
- ③ 米粉と片くり粉を混ぜ合わせる。
- ④ 汁気をきった②に③をまぶしながら、180℃の油でカリッと揚げる。

～できあがり～

★調理のポイント★

揚げ油の温度を保つために、一度にたくさんのいわしを入れないようにしてください。

来月は…「タンドリーチキン」と
「とりとすぐきのまぜごはん(具)」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。