

## ☆いわしのかば焼き☆

【分量（4人分）】

いわし		4切 (1切 50g)
片栗粉		適量
揚げ油		適量
【かば焼きのたれ】		
しょうゆ	★調味料	9g (大さじ1/2)
本みりん		4g (小さじ2/3)
三温糖		6.5g (大さじ2/3)
水		5ml

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

### 【作り方】

- ① いわしの頭とはらわたをとり、開いてキッチンペーパーなどで水気を拭き取り、両面に片栗粉をまぶし、適量の油で揚げる。
- ② ★の調味料を鍋に入れ加熱し、たれを作る。
- ③ ①に②のタレをかける。



「かば焼き」と言っても、揚げたいわしにたれをかける「かば焼き風」の料理です。

給食では、節分の日になんで出すことが多いです。

揚げた魚にたれがほどよくしみこみ、魚とたれの相性はバッチリです。お好みの魚でもお試しください。

### 【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 143kcal  
たんぱく質 9.4g  
食塩相当量 0.4g



※ 給食では、小麦にアレルギーがある子も食べられるよう、配慮したものを提供しています。