



保育所の給食レシピ 「いわしのかば焼き」

「いわしのかば焼き」

<材料 子ども4人分>

| | |
|---------------|--------|
| いわし(開いたもの)40g | 4枚 |
| 土生姜 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ2弱 |
| なたね油 | 適宜 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1.5 |
| みりん | 小さじ1.5 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ2 |

<作り方>

1. いわしは、頭、内臓をとり手開きして骨をとる。
2. 土生姜はおろして生姜汁にする。
3. 1をバットに並べ(皿でもよい) 2の生姜汁をかけて臭みを取る。
4. 3の水気を切り、片栗粉(小麦粉)をまぶす。
5. フライパンを熱し、油1cmほど入れ、4を並べて両面色よく揚げ焼きする。
6. 鍋にしょう油、酒、みりん、砂糖、水を入れ中火にかけ煮立たせて火からおろす。
7. 6に5を漬けこむ。

【栄養価(幼児1人分)】

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 125Kcal |
| ・たんぱく質 | 8.3g |
| ・脂質 | 6.7g |

