



# 献立名

## いわしのから揚げ ごま酢かけ



### 材 料 4人分

- いわし(3枚おろし) 8枚
- 酒 小さじ1
- おろししょうが 2g
- 片栗粉 大さじ3
- 小麦粉 大さじ1
- 揚げ油 適宜
- 白ごま 小さじ2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- かつおだし汁 1/4カップ



### ○献立例○

米飯 牛乳 いわしのから揚げごま酢かけ ひじきの炒め煮 さつまい

※レシピは家庭用にアレンジしています。

### 作り方

- ①フライパンでごまを炒り、皿にとっておく。
- ②いわしは酒とおろししょうがに15分程漬け込んで、下味をつける。
- ③いわしに片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④★を小鍋に入れ、ひと煮立ちしたら①を加える。
- ⑤③に④のタレをかける。

(子ども一人分)

エネルギー:125kcal たんぱく質:4.7g 脂質:6.7g  
塩分:0.6g カルシウム29mg