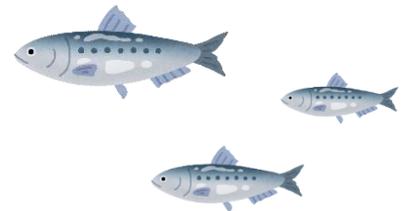


～人気の給食レシピ～ いわしの蒲焼き



栄養価

- * 1人あたり
- ・エネルギー…128kcal
- ・たんぱく質…8.1g
- ・脂質 …6.6g
- ・食塩相当量…0.4g



材料

- * 4人分
- ・いわしの開き…4枚
- ・酒…10g (小さじ2)
- ・かたくり粉…20g
- ・焼き油 …4g (小さじ1)

- ・出汁 …20mL
- ・みりん …9g (小さじ1と1/2)
- ・三温糖 …6g (小さじ2)
- ・しょうゆ…9g (大さじ1/2)
- ・しょうが…少々 (2gくらい)

たれ

作り方

①いわしに酒をふって、30分ほどおきます。



②しょうがは、すりおろすか、みじん切りにします。たれの調味料を計量し、混ぜ合わせておきます。



③いわしの水気を拭き取り、片栗粉を薄くまぶします。



④熱したフライパンに油をひき、いわしの身の方を下にして、重ならないように入れて焼きます。



⑤焼き色がついたら裏返して、皮の方も焼いて火を通し、②を入れて味を均等に絡めます。



⑥お皿に盛り付けたら完成です！



メモ

- *いわしに酒をふることで、臭みが取れるだけでなく、身がふっくらおいしく仕上がります。
- *秋になると脂ののったさんまが出回ります。いわしをさんまに変えて、同じレシピで作ってみるとまた一味違ったかば焼きの味を楽しめるとおもいます。