

いわしのかば焼丼(4人分)



材 料 名 分量		調 理 法
米	2カップ	① 米は普通に炊いておく。 ② いわしに塩・こしょうで下味をつける。 ③ 小麦粉・片栗粉を混ぜ、いわしにまぶし、油で揚げる。 ④ さとう・しょうゆ・みりんを加熱し、たれを作る。 ⑤ ごはんの上に、揚げたいわしをのせ、④のたれをかけ、白ごまをふる。 * 学校では食物繊維を摂るために1割くらいの米粒麦を入れています。 * ごまは炒ると香りがよくなります。
いわし開き	4枚	
し お	ひとつまみ	
こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適宜	
さ と う	大さじ2	
しょうゆ	小さじ4	
み り ん	大さじ1	
いりごま(白)	小さじ1/2	
エネルギー	408 Kcal	
脂 肪	8.1 g	
塩 分	1.0 g	