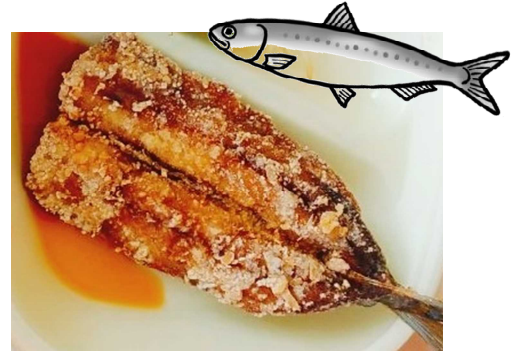


きゅうしょく
◆◇◆ 給食おすすめレシピ ◆◇◆

《いわしのかば焼き》



ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

いわしびら開き 1枚(40g)

こむぎこ おお
小麦粉 大さじ 2

あ あぶら てきりょう
揚げ油 適量

しょうゆ こ
小さじ 2

さとう こ
小さじ 4

お湯 こ
小さじ 2

- ① たれをつく。★の調味料とお湯を小皿で混ぜて電子レンジで 10 秒ほど温める。
- ② 揚げ物用の鍋に油を入れ、粉をつけて 180℃の油できつね色になるまで 3 分ほど揚げる。②に①のたれをかける。