

行事献立の給食レシピ

いわしの蒲焼き丼



2022年 2月 3日 (木) の献立

- ・牛乳
- ・いわしの蒲焼き丼
- ・麩のすまし汁
- ・きなこ豆



☆ 材料 (4人分)

- ・ 米 2合
- ・ いわし (開き) 4枚
- ・ かたくり粉 適量
- ・ 揚げ油 適量
- ・ こいくち醤油 大さじ1と2/3強
- ・ 三温糖 大さじ2と2/3
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酒 小さじ1強

☆ 作り方

- ① ごはんを炊く
- ② いわし (開き) にかたくり粉をつけて、180℃の油で4~5分揚げる
- ③ Aを合わせて加熱し、とろみがつくまで煮詰める
- ④ 器に①を入れた上に、②をのせ、③のたれを全体にかける



☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 440 kcal ◇ たんぱく質 12.9 g ◇ 食塩相当量 1.3 g

☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

節分は、焼いたいわしの頭を柗木の枝にさして、玄関や軒下に飾り、家に鬼を寄せつけないようにしていたことから、「いわし」を食べる風習が出来ました。

いわしは煮付けにすると、骨やくさみが気になって食べにくいのですが、開いたいわしをから揚げにし、ごはんの上に乗せ、甘辛いたれをかけると食べやすくなり、大人気の行事献立になっています。