



【献立例】

- ・牛乳
- ・いわしの蒲焼き丼
- ・麴のすまし汁
- ・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。