

## 行事献立(節分)の給食レシピ

# いわしの蒲焼き丼



### 【献立例】

- ・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柊木の枝にさして、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。