

【イワシのかば焼き】



給食では焼き上げずに、油で揚げた後、タレにからめています。
ご家庭で、揚げずに調理する方法を紹介します。



【材料】（4人分）

- ・イワシ 4尾 ⇒ 開いて中骨を抜く
- ・片栗粉 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

「タレ」

しょうゆ、みりん、酒、砂糖 ⇒ 各大さじ1（混ぜ合わせておく）

【作り方】

① 開いたイワシは流水で洗い、余分な水気をキッチンペーパーでとる。

② ①のイワシに片栗粉をまんべんなくまぶす。

③ フライパンに油をひいて火にかけて、イワシを焼く。

④ 片面3～4分ずつ焼き、焼き色がついたら一度皿にとる。

※イワシを焼いているときに、キッチンペーパーで余分な脂を取り除きながら焼き上げましょう。

⑤ 余分な脂をふき取ったフライパンに、タレの調味料を入れて沸騰させる。

⑥ ④で皿にとったイワシを⑤に戻し、タレをからめてできあがり。