

# 【学校給食レシピ紹介】

2018年7月掲載

レシピ名	いわしの青じそ風味
エネルギー(1人分)	161kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>いわし(開き40g)・・・4尾</p> <p>酒・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>食塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3</p> <p>揚げ油・・・・・・・・・・適量</p> <p>青じそ・・・・・・・・・・2枚</p> <p>いりごま・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>三温糖(上白糖でもよい) 小さじ1/3</p> <p>濃口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2</p> <p>みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2</p> <p>一味唐辛子・・・・・・・・・・少々</p> <p>水・・・・・・・・・・大さじ1/2</p>
作り方	<p>① いわしに酒と食塩で下味をつける。</p> <p>② 青じそはこまかく刻む。</p> <p>③ いりごまは半ずりにする。</p> <p>④ みりんと水を小鍋に入れ、軽く沸騰させ火を止める。</p> <p>⑤ ④に三温糖、濃口しょうゆ、一味唐辛子を入れ、最後に②と③を加える。</p> <p>⑥ ①に片栗粉をまぶし、160℃～170℃の油でからっと揚げる。</p> <p>⑦ ⑥に⑤をかける。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>初夏のさわやかさが感じられる一品です。</p> <p>いわしは包丁を使わなくても、簡単に手開きすることができます。その際にはできるだけ水で洗わないようにすると、うまみが逃げません。</p> <p>青じそは、千切りでもよいです。</p>

