

# おうち給食レシピ

## 子どもも大好き いわしのかば焼き丼



作り方（所要時間 20分）

- ① いわしは下味をつけておく
- ② 小麦粉・片栗粉を混ぜ合わせ、いわしにまんべんなくまぶし揚げて焼く

**Point** フライパンに敷く油は大きじ2～3くらい

表・裏面ともに3分くらいずつ両面がカリッとするくらい揚げて焼くと美味しく出来ます

- ③ 魚を揚けている間にたれを全部混ぜ電子レンジで500w 2～3分加熱します

**Point** 様子を見ながら途中で何回かスプーンなどで混ぜて下さい。沸騰してとろ味がついたら完成です

- ④ ごはんにいわしを乗せてたれをかけます  
☆ごはんに乗せればかば焼き丼。お皿に盛付けばお父さんのおつまみにもなりますよ☆彡

### 材料（4人分）

いわし開き	4枚	
酒	小さじ1	下味
しょうがチューブ	2cm	
しょうゆ	小さじ1	
小麦粉	大きじ2	
片栗粉	大きじ2	

### たれ

しょうゆ	大きじ2
みりん	大きじ1と1/2
酒	小さじ1
きび糖	小さじ2
水	大きじ4
片栗粉	小さじ1