

## 【 イワシの落とし揚げ 】

### ☆材料☆

- ・イワシ……………120g
- ・にんじん……………40g
- ・ピーマン……………20g
- ・しいたけ……………12g
- ・しょうが汁…1 かけ分
- ・卵……………1/2 個
- ・片栗粉……………13g  
(大さじ1と1/2)
- ・味噌……………9g (大さじ1/2)
- ・揚げ油……………適量

### ☆作り方☆

- ① イワシは、皮と中骨を取って、粗みじん切りにする。
- ② にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- ③ ①、②、しょうが汁と調味料を、全て混ぜ合わせる。
- ④ 中温(170~180℃)に揚げ油を熱し、④の生地をスプーンですくって静かに入れる。
- ⑤ 中に火が通るまで揚げる。
- ⑥ 好みでしょうゆをかける。

イワシは、「すり身」になっているものを購入しても良いです。  
混ぜ合わせた生地がゆるい場合は、  
片栗粉を少しずつたしてみてくださいね。



エネルギー：292kcal たんぱく質：15.0g 脂質：20.6g 塩分：0.4g



## 【 サンマのかば焼き 】

### ☆材料☆

- ・サンマ……………2 尾
- ・しょうが汁…1 かけ分
- ・小麦粉……………12g (大さじ1と1/2)
- ・揚げ油……………適量
- A {
  - ・しょうゆ……………14g (小さじ2 強)
  - ・砂糖……………10g (大さじ1 強)
  - ・みりん……………6g (小さじ1)
  - ・酒……………6g (小さじ1)

### ☆作り方☆

- ① サンマは、三枚おろしにするか腹開きにする。
- ② Aの調味料を合わせて煮立たせ、タレを作る。  
味が濃いようだったら、お湯をたす。
- ③ しょうが汁をサンマにふりかけて、  
くさを抜く。
- ④ ③に小麦粉をまぶして、高温(180℃以上)で揚げる。
- ⑤ 魚が熱いうちに、②のタレをからめる。

たれの味がしっかりからむので、  
魚が苦手な子どもでも食べやすく、人気があります。  
イワシなどを使用してもおいしいですよ♪



エネルギー：398kcal たんぱく質：19.6g 脂質：28.8g 塩分：1.4g