



このレシピで使用している県産品

いわし

料理の栄養価

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	7.1 g
脂質(エネルギー比率)	10 %
カルシウム	21 mg
マグネシウム	11 mg
鉄	0.6 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	11 μgRE
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0 g
食塩相当量	0.6 g

材料(1人分)

いわしフィレ (2枚)	30 g
でん粉	2 g
揚げ油	3.2 g
砂糖 (三温糖)	3 g
レモン果汁	3 g
うすくちしょうゆ	3 g

作り方

- 1 いわしフィレにでん粉をまぶし、油で揚げる。
- 2 砂糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁でたれをつくる。
- 3 ①をたれにつける。

ひとくちメモ

いわしは、長崎県でもとれる魚です。いわしには体をつくるたんぱく質のほか、脳の働きをよくする DHA や血液をサラサラにする EPA という成分が含まれています。いわしは日本人にとって古くからなじみの深い魚で、重要なたんぱく源でした。節分の夜に焼いたいわしの頭とヒイラギを戸口にさす風習は全国的なもので、節分に来る鬼がヒイラギのとげで目を刺し、いわしを焼くときの強烈なおいを嫌がるとして古くから行われてきました。
今日は食べやすいいわしの切り身をレモン漬けにしました。

給食では…



「いわしのレモン漬け」を使った給食献立例(小学校)

コッペパン・牛乳・いわしのレモン漬け
紅大根のサラダ・マカロニスープ