



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	144 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	9.6 g
脂質(エネルギー比率)	60 %
カルシウム	37 mg
マグネシウム	17 mg
鉄	0.8 mg
亜鉛	0.5 mg
ビタミンA	15 μgRE
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.1 g
食塩相当量	0.4 g

材料(1人分)

いわしフィレ(粉付)	2個(40g)
揚げ油	4g
こいくちしょうゆ	2g
砂糖(三温糖)	2g
本みりん	1g
でん粉	0.3g
いりごま(白)	0.6g
まこんぶ	0.1g
水	8g

作り方

- ① まこんぶで、だし汁をとる。
- ② ごまを煎る。
- ③ ①のだし汁にしょうゆ、砂糖、みりんでたれを作る。
でん粉を入れて、とろみをつける。
- ④ いわしフィレを油で揚げる。
- ⑤ ④に③のたれをからめ、ごまをまぶして配食する。

ひとくちメモ

魚料理の中でも蒲焼きは、中学生にとっても人気があり、蒲焼き丼にして食べる生徒もいます。
他の魚の蒲焼きもありますが、いわしが一番好まれています。

給食では…



「いわしの蒲焼き」を使った
給食献立例(中学校)

ごはん・牛乳・いわしの蒲焼き
野菜の磯辺和え・ぬっぺ汁