



【保育園】いわしのかば焼き丼



材 料(大人2人子ども1人分)

米	250g(約1.5合)
いわし(3枚おろし)	10枚(5尾分)
しょうが	2.5g(小さじ 1/2)
酒	2.5g(小さじ 1/2)
片栗粉	適量
油	適量
砂糖	50g(大さじ 5 と 1/2)
しょうゆ	30g(大さじ 1 と 1/2 弱)
みりん	20g(大さじ 1 強)
水	適量

つくり方

- ① 米をいつも通りの水加減で炊く。
- ② しょうがはすりおろしておく。
- ③ いわしをしょうが、酒につける。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりん、水を鍋に入れて加熱し、たれを作る。
- ⑤ ③に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ ⑤にたれをかけてごはんの上にのせる。

保育園で人気のメニューです。3歳未満児さんは1人あたり1枚(20g)、3歳以上児さんは1人あたり2枚(40g)を提供しています。いわし以外の魚でも美味しく作ることができます。小さなお子様は小骨に注意しましょう。