



いわしのかば焼き丼



材料(子ども 5 人分)

米	2 合(約 300g)
いわし 3 枚おろし	10 枚 (ひらきの場合 5 枚)
しょうが	1 かけ
酒	5g(小さじ 1)
片栗粉	適量
油	適量
砂糖	40g(大さじ 4 強)
しょうゆ	30g (大さじ 1 と 1/2 弱)
みりん	20g(大さじ 1 強)

・しょうがは、チューブタイプでも大丈夫です。

・1 合は約 150g です。

つくり方

- ① 米は浸水し、通常の水加減で炊く。
- ② いわしにすりおろしたしょうが、酒をふっておく。
- ③ ②のいわしに片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油をひき、③のいわしの両面がこんがりするまで焼く。
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、みりんを合わせておく。
- ⑥ ④のフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとり、⑤を入れ、いわしとからめながら、焦がさないように加熱する。
- ⑦ 炊いたごはんに⑥のいわしをのせる。

栄養士よりワンポイント

3 枚におろしたのものや開いたものが手に入れば、手軽に作れますね。

さんま、あじでも美味しいです。甘辛い味で食も進みますね。

小さなお子様は小骨に注意しましょう。