



## いわしのかば焼き



材料（子ども2人分 大人2人分）

いわし	240g（4切）
片栗粉	24g（大さじ3弱）
水	10g（小さじ2）
三温糖	10g（大さじ1強）
しょうゆ	9g（大さじ1/2）
みりん	5g（小さじ1強）
しょうが（汁）	9g
油（揚げる用）	適量

### <作り方>

- ① 3枚おろしのいわしを1口大に切る。
- ② しょうが汁を①にかけておく。
- ③ いわしに片栗粉をつけて、180℃の油で魚がカラッとするまで揚げる。
- ④ ほかの鍋に水、三温糖としょうゆ、みりんを煮立たせて、いわしをいれて煮つめる。

しょうが汁をかけることで、青身魚の独特の臭みが消え子どもも抵抗なくおいしく食べることができます。



調味料でいわしを煮詰めて作ると柔らかい仕上がりに、調味料を上からかけて作ると揚げた食感を楽しめる仕上がりに出来上がります。