



# いわしのたつた揚げ

主菜

栄養価 1人分  
エネルギー 143kcal  
たんぱく質 8.0g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

いわし(3枚おろし)	8枚
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが	少々
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量



作り方

- ① しょうがはすりおろす。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせ、いわしをつけこむ。
- ③ 30分ほどつけこんだら、汁気をきって、片栗粉をつける。
- ④ ③を油で揚げる。

