

地産地消 地場産給食レシピ

※◇は成田市産・千葉県産の食材です。

★美郷台小学校共同調理場 「ちばのめぐみいわしどん」



【いわしのからあげ】

◇いわし半身 30g

- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

【いわしのたれ】

- ・しょうゆ 3g
- ・きび砂糖 2g
- ・みりん 3g
- ・酒 4g
- ・だし汁 7g

◇れんこん 3g

- ・片栗粉 0.8g



【ちばのめぐみごはん】

◇米 70g

- ・酒 3.5g
- ・昆布だし汁 82g

◇にんじん（みじん切り） 3g

◇さつまいも（角切り） 15g

- ・いりごま 少々

【作り方】

- ①米は洗って酒とだし汁を入れる。
- ②にんじんとさつまいもを米に入れて炊きこむ。
- ③いわしは片栗粉をつけ170℃～175℃で7分位カリッと揚げる。
- ④いわしのたれを鍋に入れて煮る。
- ⑤たれが温まったらすりおろしれんこんを加えてとろみをつける。
- ⑥とろみが足りない場合には水溶き片栗粉を入れ好みのとろみをつける。
- ⑦ごはんが炊けたらごまをふって、揚げたいわしとたれをかけてちばのめぐみいわしどんのできあがり。