


栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

いわしの アングレーズ

材料（4人分）	作り方
いわし 2尾	<p>①ウスターソースと砂糖を耐熱容器に入れ、ラップをして20秒加熱する。</p> <p>②パン粉をフライパンに入れ、弱火できつね色になるまでから炒りする。</p> <p>③いわしは三枚におろし、2cm角に切る。</p> <p>④③のいわしに片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。（フライパンに多めに油を入れて、両面焼いてもOK）</p> <p>⑤④のいわしに①のソースを混ぜ合わせ、②のパン粉をからめる。</p>
片栗粉 大さじ1	
揚げ油	
ウスターソース 大さじ1	
砂糖 小さじ2	
パン粉 大さじ1	
	

岩国市立東小学校

～ひとくちMemo～

人気メニューです。他の魚や鶏肉でもおいしく作ることができます。
いわしは毎月のように給食に登場する魚です。青魚に含まれるDHAが思考力アップに役立ちます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	172kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	11.2g
カルシウム	38mg
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.5g