

★いわしのフライ

◆材料 (4 人分)

- ・いわし (開き) : 4尾
- ・塩、こしょう : 少々
- ・薄力粉 : 40 g
- ・パン粉 : 適量
- ・揚げ油 : 適量
- ・ウスターソース : 大さじ 2
- ・三温糖 : 大さじ 1・1/2
- ・赤ワイン : 大さじ 1/2
- ・水 : 大さじ 2

} A



◆給食の献立例

ごはん 牛乳
いわしのフライ
こんにゃくサラダ
もやしのみそ汁

◆作り方

- ① いわしに塩、こしょうで下味をつける。
- ② 薄力粉に水を適量加えて衣を作る。※ゆるくなりすぎないように注意する
- ③ ①に②とパン粉をつけて揚げる。
- ④ Aの調味料をあわせて耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
※三温糖が溶ければよい。
- ⑤ 揚げたいわしに④のたれをかける。

* この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター