



～10月の献立から1品ご紹介

ご家庭でもぜひ！

# 学校給食レシピ



## いわしのスパイス揚げ



カレー粉とチリパウダーを合わせた粉をまぶして、油であげています。  
魚が苦手な子も食べやすくて美味しい一品です！

### 〈材料〉(4人分)

A	いわし開き	4枚	B	片栗粉	小さじ2
	しょうが	少々		小麦粉	小さじ2
	にんにく	少々		カレー粉	少々
	酒	小さじ1		チリパウダー	少々
	醤油	小さじ1/2		こしょう	少々
	塩	少々		揚げ油	

### 〈作り方〉

- ① しょうがとにんにくはすりおろしておく。
- ② Aと①でいわしに下味をつけておく。
- ③ Bをあわせておく。
- ④ ②にBの粉をつけ、油で揚げる。