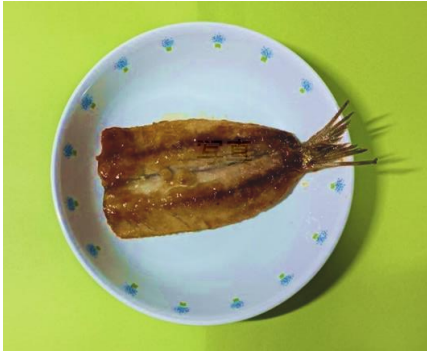




おかず

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# いわしのピリ辛ソース



揚げたいわしにピリ辛ソースをかける  
といわしに味が染みて、ごはんがすす  
みます。いわしは、よく揚げると骨ま  
で食べられます。ピリ辛ソースは、他  
の魚や肉にかけてもおいしいです。



## 材料(4人分)

いわし(開いたもの) ..... 4枚  
片栗粉 ..... 大さじ3  
揚げ油 ..... 適量

### <ピリ辛ソース>

しょうが ..... 小さじ1/3  
にんにく ..... 小さじ1/3  
ねぎ ..... 1/4本  
ごま油 ..... 小さじ1/2  
★砂糖 ..... 大さじ1  
★こいくちしょうゆ ..... 大さじ1  
★酒 ..... 小さじ1  
★トウバンジャン ..... 少々  
★みりん ..... 小さじ1/2  
水 ..... 大さじ1

## 作り方

- ①しょうが、にんにくは、みじん切りにする。
- ②ねぎは、粗みじん切りにする。
- ③鍋に、ごま油を熱し①を炒め、★の調味料と水を加えて煮る。最後に②のねぎを加え、ピリ辛ソースを作る。
- ④いわしに、片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤④に③のピリ辛ソースをかけて出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課