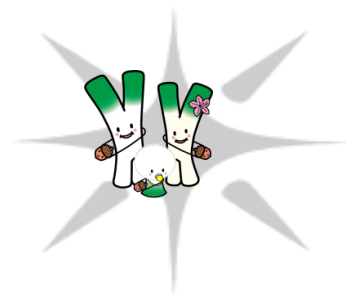




# 米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



◎学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

## ★いわしのかば焼★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
いわし開き	4枚	
小麦粉	15	大さじ2
片栗粉	30	大さじ4
※小麦粉：片栗粉＝1：2		
揚げ油	適宜	
砂糖	18	大さじ2
みりん	36	大さじ2
しょうゆ	12	小さじ2
たまりしょうゆ	18	大さじ1
おろししょうが	2	
酒	10	小さじ2
片栗粉	1	小さじ1/3

### 【作り方】

- ① 鍋に調味料★を混ぜ合わせ、煮立てる。  
片栗粉を同量の水で溶き、調味料に加えてとろみをつけタレを作る。
- ② いわしに小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶす。
- ③ ②の余分な粉を落とし、熱した油で揚げる。
- ④ 揚がった③を熱いうちに①のタレに漬ける。



いわしは、境港市でたくさん水揚げされる魚です。  
身が弱く、痛みやすいことから、「よわし」と呼ばれて  
いたものが、「いわし」になったといわれています。