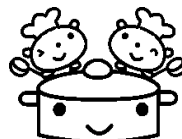


給食メニュー紹介



給食だより

7月の献立の中から「いわしのアングレーズ」を紹介します。アングレーズとは、フランス料理の「イギリス風」の料理に使う言葉です。いわしを揚げ、ソースで味付けをしたものにパン粉をまぶしています。給食ではいわしの角切りを使用しましたが、いわしの開きを使ってもおいしくできま

【いわしのアングレーズ】

材料（小学校中学年：4人分）

- ・いわしの角切り …120g
- ・おろししょうが …2.5g
- ・こいくちしょうゆ …小さじ1/2
- ・料理酒 …大さじ1
- ・かたくり粉 …30g
- ・揚げ油 …適量
- ・ウスターソース …大さじ1
- ・砂糖 …小さじ1/2

煮込むときに、すきまにきのこやキャベツと一緒に煮込むとおいしさがぐっとアップします。

☆ 作り方 ☆

- ①いわしにしょうが、こいくちしょうゆ、料理酒で下味をつける。
- ②かたくり粉をつけて揚げる。
- ③パン粉をきつね色になるまで炒る。
- ④ウスターソース、砂糖でソースを作る。
- ⑤ソースに揚げたいわしを入れ、絡める。パン粉をまぶして完成。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。