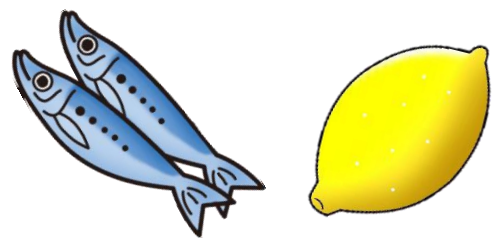


ハッピー しあわ きゅうしょく
☆ Happy(幸せ)給食 ☆

きゅうしょく
給食では
ひろしまけんさん
広島県産の

こ
小いわしとしモンを
しょう
使用して ます。



いちじくジャム

かいどう

しまなみ海道

まる

丸ごとマリネ

しょく

食パン

ミネストローネ

ぎゅうにゅう

牛乳

かいどう

しまなみ海道

まる

丸ごとマリネ

ざいりょう にんぶん
【材料 (4人分)】

こ 小いわし (下処理済)	160g
かたくり こ 片栗粉	てきりょう 適量
あ あぶら 揚げ油	てきりょう 適量
たまねぎ (せんぎ 干切り)	60g
にんじん (せんぎ 干切り)	20g
にんにく (すりおろし)	しょうしょう 少々
しらす干し	おお 大さじ1
さとう	こ 小さじ2
す 酢	おお 大さじ1
みりん	こ 小さじ1
うすくち 淡口しょうゆ	こ 小さじ1/2
レモン果汁	かじゅう 小さじ1

つく かた
【作り方】

- ① 小いわしに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料に、たまねぎ・にんじん・にんにく・しらす干しを
い に さ に入れて煮冷まし、レモン果汁を加える。
- ③ ①の小いわしに②のたれを絡める。

「A」