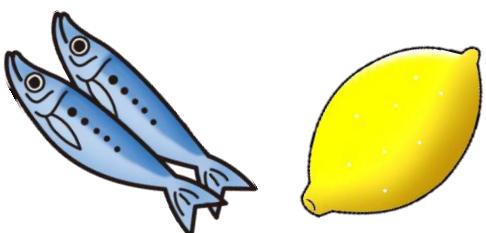


☆ Happy(幸せ)給食☆

きゅうしょく
給食です

ひろしまけんさん
広島県産の

こいわしとレモンを
しょう
使用してます。



【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・しらす干しを入れて煮冷まし、レモン果汁を加える。
- ③ ①の小さいわしに②のたれを絡める。



かいどう しまみ海道 まる 丸ごとマリネ

ざいりょう
【材料 (4人分)】

こ 小いわし	したしょりすみ (下処理済)	160g
かたくり 片栗粉		てきりょう 適量
あ 揚げ油	あぶら	てきりょう 適量
たまねぎ	せんぎ (千切り)	60g
にんじん	せんぎ (千切り)	20g
にんにく	(すりおろし)	しょうしょう 少々
しらす干し	ぼ	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	かじゅう	こ 小さじ1/2
レモン果汁		こ 小さじ1

A
L