

しまなみ海道丸ごとマリネ



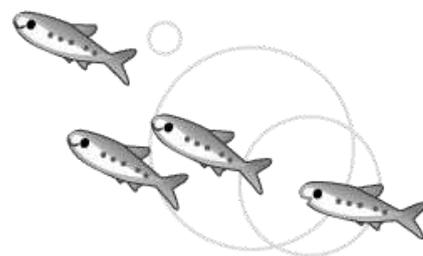
材料（4人分）

- 小いわし 140g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 1/4 個
- にんじん 1/4 本
- ピーマン 1 個
- にんにく 少々
- ちりめんじゃこ 8g

【調味料】

- 酢 大さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- みりん 小さじ 1/3
- しょうゆ 小さじ 1/3
- レモン果汁 小さじ 1

①



作り方

- ① 小いわしに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじん・ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ②の野菜、ちりめんじゃこ、①を加熱して、マリネ液を作る。（レモン果汁は最後に入れる。）
- ④ 小いわしに③のマリネ液をかける。（または、漬ける）

平成 27 年度の「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」
のメニューです。