

鰯とじゃがいもの揚げ煮

材料（中学生4人分）				
材 料 名		使用量（目安）	使用量	備考（作り方など）
鰯（2cm角切り）		160g	160g	① 鰯は①に浸けて、15分程度おく。 ② ①の鰯にでんぷんで衣をつけ、油で焼き目が付くまで揚げる。 ※180℃で5分程度 ③ じゃがいもは油で素揚げする。 ※180℃で4分程度 ④ 油でにんにくを炒め、香りが出たら、たまねぎ、にんじんを加えて少ししんなりするまで炒めて、たれを作る。 ⑤ ②の調味料を全て加え煮て、いんげんを加え火が通るまで煮る。 ⑥ ⑤のたれに、②の鰯と③のじゃがいもを加え、和えたら完成。
①	生姜（みじん切り）	1/6 かけ	3g	
	にんにく（みじん切り）	1/3 片	2g	
	しょうゆ	小さじ1	5g	
	酒	小さじ1	4g	
でんぷん（衣用）		大さじ3	27g	
油（鰯揚げ用）		適量	適量	
じゃがいも（1.5cm角切り）		大1個	160g	
油（じゃがいも揚げ用）		適量	適量	
油（たれ炒め用）		小さじ1/2	2g	
②	にんにく（みじん切り）	1/2 片	3g	
	たまねぎ（スライス）	大1/2玉	110g	
	にんじん（いちょう切り）	小1/2本	54g	
	鶏ガラスープ	大さじ1	16g	
	三温糖	大さじ1	8g	
	しょうゆ	大さじ1	16g	
	みりん	小さじ1/2	3g	
	酒	小さじ1/2	3g	
	いんげん（2cmカット）	5本	16g	

※初夏（5月～6月）が旬の鰯を使った季節の献立です。

※脂の少ない初鰯を、揚げて甘辛く味を付け食べやすく調理しています。

