

<h1>主菜</h1>	<h1>いわしのかば焼き</h1>		
	<p>料理の特徴</p> <p>かば焼きは、江戸の郷土料理で、蒲の穂に似ていることからついた名前といわれています。</p> <p>給食では、揚げたいわしに、たれを絡めています。さんまや焼きちくわで作ることもあります。</p>		
<p>エネルギー134kcal、食塩相当量 0.8g</p>			
<p>材料（4人分） ※小学校中学年の量を基にしています。</p> <p>油 まいわし 片栗粉</p> <p>たれ</p> <p>水 みりん 砂糖 しょうゆ 酒</p>	<p>作り方</p> <p>1 いわしは手開きにし、半身にする（尾は中骨につける。）。</p> <p>2 器に調味料を入れて混ぜ、たれを作る。</p> <p>3 水気をよくふき取った1のいわしに片栗粉をまぶす。</p> <p>4 フライパンに油を入れて熱し、皮目を下にしていわしを入れる。中火で2～3分程度焼く。</p> <p>5 裏返して更に2分程度焼く。</p> <p>6 火を消して、余分な油をふき取る。</p> <p>7 たれを回し入れたら火をつけて、いわしにからめる。</p>		
<p>給食の献立（中学校）</p>		<p>麦ごはん いわしのかば焼き ごま酢あえ 豚肉となすのみそ汁 りんごゼリー 牛乳</p>	
		<p>※いわしの手開きの手順は、レシピ動画をご覧ください。また、中骨を使った骨せんべいの作り方も紹介しています。</p> <p>*いりごまや山椒を振りかけてもよいでしょう。</p> <p>*ごはんの上に乗せて、丼にしてもおいしくいただけます。</p>	
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>			