

# いわしのピリカラフル

島根県立盲学校  
( 食数 40食 )

揚げたいわしにトウバンジャンのピリ辛な味付けが食欲をそそります。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	8.3g
カルシウム	45mg
鉄	0.8mg
ビタミンA	33μg RE
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	0.4g
食塩	0.5g
マグネシウム	21mg
亜鉛	0.7mg

## 材料 (1人分)

## 下ごしらえ

## 作り方

	いわし角切り	・・・	40g
A	おろししょうが	・・・	0.5g
	清酒	・・・	1g
	でんぷん	・・・	4g
	揚げ油	・・・	4g
	ピーマン	・・・	5g
	にんじん	・・・	5g
	ホールコーン	・・・	5g
	いりごま	・・・	1g
		・・・	する
B	おろしにんにく	・・・	0.2g
	トウバンジャン	・・・	0.2g
	しょうゆ(濃口)	・・・	3g
	穀物酢	・・・	2g
	三温糖	・・・	0.7g
	水	・・・	3.5g

- 1 いわしはAの調味料で下味をつけて、でんぷんをまぶして揚げる。
- 2 ピーマン、にんじん、コーンはゆでておく。
- 3 Bの調味料を煮立て、いわし、ピーマン、にんじん、コーンを入れてからめ、仕上げにごまを入れる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

野菜の赤、緑、黄色のカラフルな食材の色が目にも楽しい料理です。ピリ辛の味付けで魚の苦手な子どもたちにも食べやすくなっています。

## 学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのピリカラフル
- ・磯香和え
- ・ささみのおろし汁
- ・節分豆