

いわしのかば焼き

(4人分)

いわし 4尾
片栗粉 60g (1/2カップ)
油 20g (大さじ2)

かば焼き

濃い口しょうゆ 16g (大さじ1)
みりん 7g (小さじ1)
酒 11g (大さじ1)
さとう 16g (大さじ2)
生姜 一かけ

洋風のアングレースにする場合

ウスターソース 40g (大さじ2.5)
砂糖 20g (大さじ2.5)
パン粉 16g (大さじ6)

調味はご家庭で調整してください。

「おうちでつくろう学校給食」(ユーチューブ) をみて、作ってみてね。

いただきます〜あ

