

〇カリカリいわし（4人分）

～食材料～（4人分）

いわし	・	・	・	・	・	・	・	8尾
塩	・	・	・	・	・	・	・	ひとつまみ
ごぼう	・	・	・	・	・	・	・	20g
人参	・	・	・	・	・	・	・	50g
A	{	おろし生姜	・	・	・	・	・	10g
		酒	・	・	・	・	・	大さじ1
		片栗粉	・	・	・	・	・	大さじ1
		しょうゆ	・	・	・	・	・	大さじ1
揚げ油	・	・	・	・	・	・	・	適量
大葉	・	・	・	・	・	・	・	4枚



（1人分：エネルギー 231kcal 食塩相当量1.0g）

作り方

- ① いわしは頭・内臓・尾を取り除き、包丁でたたく。
（ミキサーでも可）
- ② ごぼう、人参は短めの千切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を揚げ焼きにする。
（スプーンで形をととのえ、フライパンに落とす）
- ⑤ お皿に大葉を乗せ、出来上がったいわしを乗せる。

（1人分：エネルギー 231kcal 食塩相当量1.0g）

ポイント

- ・いわしには、鉄分が豊富に含まれています♪
- ・いわしはお子さんでも簡単に、手で開くことができます♪
- ・カリカリに焼いて、ごぼうのパリパリ食感を♪