



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 6



セッピー

イワシのてんぷら



※平成21年2月2日の給食献立

2月3日は節分です。節分といえば“豆まき”ですが、主に西日本ではイワシを食べる習慣があります。これは、邪気を払うためにイワシの頭を門口にさした習慣に由来しているといえます。

イワシは、新鮮なものは生でも美味しく、塩焼きや天ぷらなど食べ方もいろいろで、カルシウム・鉄などが豊富な栄養価たっぷりの魚です。

材料 (1人分)

イワシ開き	1 枚	小麦粉	10 g
鶏卵	6 g	カレー粉	0.2 g
		水	8 cc
		揚油	5 g

作り方

イワシ ……塩・こしょうをする

- ① 小麦粉、カレー粉、鶏卵、水で衣をつくる
- ② イワシに①の衣をつけ、油で揚げる

