



鰯の蒲焼き



栄養価(1人分)

エネルギー： 76 kcal

たんぱく質： 9 g

塩分： 0.5 g

組み合わせ

ご飯

牛乳

いわしの蒲焼き

雪見汁

きなこ豆



材料【4人分】

鰯開き	4切
でん粉	適量
天ぷら油	適量
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1/2
水	大さじ1.5

A

～作り方～

- ① いわしにでん粉をまぶし、油で揚げる。
- ② A を煮立て、少しとろみがついたら、
①の鰯にからめる。

一口メモ



節分には家の戸口に「柊いわし」を飾る風習があります。これは尖った葉が目を刺すといわれるため鬼は柊を嫌い、また独特の臭みを持ついわしも鬼が苦手とされているからと言われています。

