

# いわしのさつま揚げ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* いわしミンチ	80	流水解凍	①材料をすべてよく混ぜる。
* おろししょうが	2		②①を小判型に成形する。
にんじん	8	みじん切り	③②を揚げる。
ごぼう	12	さがき	
さやいんげん	4	小口切り	
* みそ	3.5		
* しょうゆ	3.5		
* 酒	3		
* でん粉	5.4		
* 揚げ油	4		

\* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
173	18.2	4.1	1.2	84	41	2.2	1.2	164	0.08	0.31	3	1.2