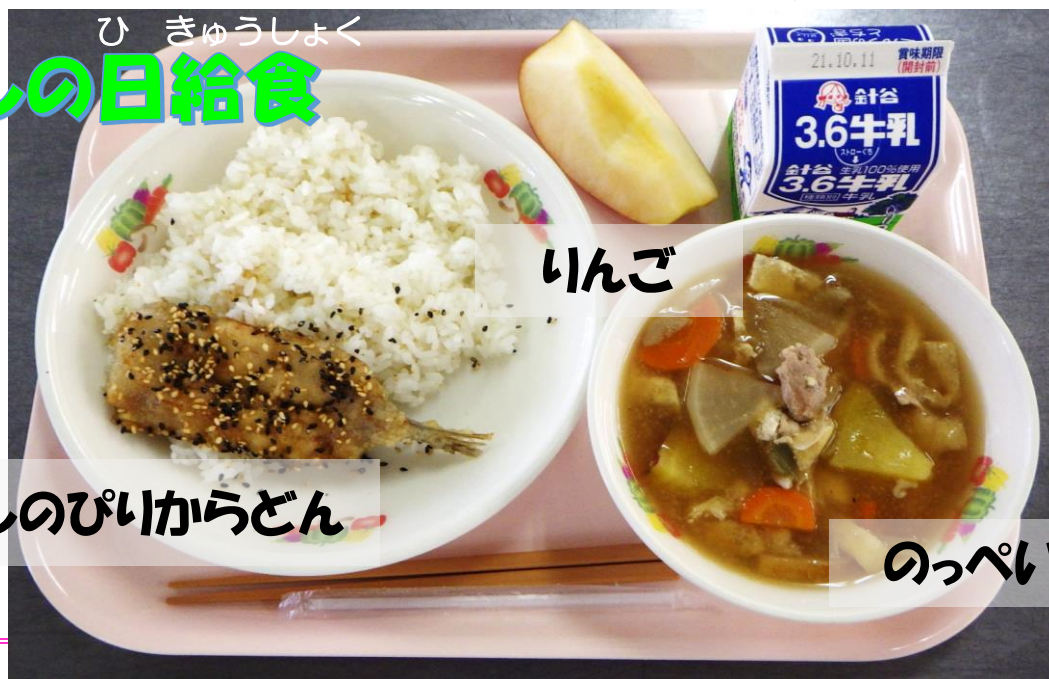


10月4日(月)

ひきゅうしょく いわしの日給食



いわしのぴいからどん

りんご

のっぺいじる

きょうの給食メモ

いわし からどん 鰯のピリ辛丼...

いわし こほねがたくさんあるので、敬遠されがちな魚です。そこで、下味をつけた鰯に片栗粉をまぶし、175℃で、15分程度しっかり揚げた後、ピリ辛のたれにくぐらせて、白と黒のごまをふりました。すると、見た目もよく、しっかり揚がっているので、小骨も気にならず、食べることができました。



いわしは、
しっかりあげると、
たべやすく
なるよね！



しのい たかはし
篠井の高橋さんのりんご（シナノスイート）が届きました。
酸味が少なく、甘いおいしいりんごでした！