

## こあゆのカリン揚げ



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
主菜	こあゆ	30	こあゆに酒をふり、でんぷんをまぶし油で揚げる。 調味料Aをあわせてタレを作る。 タレにこあゆをからめて、ごまをふってできあがり。
	清酒	2	
	でんぷん	4	
	油	4	
	黒砂糖	6	
	穀物酢	2	
	濃口しょうゆ	1	
	水	2	
	白いりごま	2	

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
109kcal	4.9g	5.6g	0.3g	174mg	0.8mg	30μgRE	0.03mg	0.05mg	0mg	0.2g	18mg	0.8mg

### 自慢するところ・人気のあるところ（愛知川町）

黒砂糖を使った甘い味付けで子どもに人気のある湖魚料理です。頭からしっぽまで食べることができ、カルシウムが手軽にとれます。