

# いわしの竜田揚げ

生姜の風味で  
いわしを  
食べやすく



写真は2人分

約 15分 277 kcal 塩分 1.5g 210 円

〈材料〉2人分  
真いわし丸干し150g、A=<生姜のすりおろし1片分、酒・しょうゆ各大さじ1>、片栗粉・油・しめじ・春菊・レモンのくし形切り各適量

- 〈作り方〉
1. いわしはAをからめて15分以上おき、汁気を拭いて片栗粉を薄くまぶす。
  2. 170℃に熱した油で①を揚げる。
  3. 器に②を盛り、焼いたしめじ、春菊、レモンを添える。



**増量 +30g** (国産) ざる:直径約15cm

**16** 冷凍 鮎川  
パクッと食べられる  
真いわし丸干し  
(増量)  
150g(9~12尾)

**特別価格**  
本体 **278**円  
(税込 300円)

半期に一度



骨まで  
やわらか

いわし 生姜

**477** 冷蔵 次回2月4日

イニシオフーズ  
いわし生姜煮  
80g

**特別価格**  
本体 **198**円  
(税込 214円)

半期に一度



小麦 消費期限:お届け日翌日