

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