

ココロ大学いも

騎西学校給食センターから、小・中学校へ提供した「ココロ大学いも」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
さつまいも皮つき(1.5cm 角切り)	50g	200g
揚げ油	適宜	適宜
しょうゆ	2.4g	9.6g
さとう	4 g	16 g
黒いりごま	1 g	4 g
水	2g	8 g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
130kcal	0.4 g

(1 人当たり)

【作り方】

- ① さつまいもは、角切りにして水にさらしておく。
- ② A をなべに入れ、加熱してたれを作る。
- ③ ①のさつまいもの水をしっかり切って油で揚げる。
- ④ ③の油をよく切ったら、熱いうちにたれと絡める。

● POINT ●

さつまいもの水分は、ペーパータオルなどでよくふき取ってから油で揚げてください。

給食では、たれの中に黒ゴマを入れていますが、家庭ではさつまいもにたれを絡めてから黒ごまを振ったほうが、仕上がりがきれいです。