

学校給食のおすすめレシピ(平成30年度)

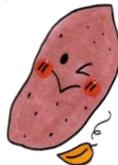
11月2日(金)の献立

白ご飯 ホイコーロー 大学芋
中華スープ 牛乳

旬の「さつまいも」を
味わえる人気の料理です。

小学校では
岡垣町でとれた
「さつまいも」を使用しました。

さつまいもには
食物繊維はもちろん
カリウムやビタミンC
も豊富です。



大学芋

「大学芋」の名前の由来は
大学生が作って売ったから、
大学前の店で作られ学生に
人気があったからなど、諸説
あります。



《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

さつまいも	350g	2本程度
揚げ油	適宜	
A		
中双糖	15g	大さじ1
しょうゆ	1.5g	小さじ1/3
水あめ	20g	大さじ1
水	15g	大さじ1
いりごま(黒)	1.5g	小さじ1/2

《 作り方 》

- ① さつまいもはしっかり洗い、傷んでいるところだけ皮をむき、乱切りして水にさらす。
- ② ザルにあげ、ペーパーなどで水気をふき取る。
- ③ たれの材料(A)を合わせ、煮立たせる。
(少量なので電子レンジを使うと安全です。)
- ④ さつまいもを180℃の油で5分程度揚げて油を切り
③のたれをからめ、仕上げにいりごまを振る。