



～いわき市 学校給食献立紹介～

# 大学いも



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー167kcal/たんぱく質 1.3g/塩分 0.4g

## 旬のさつまいもを使った「大学いも」



秋になるとたくさん出回るさつまいもは、秋の味覚の代表とも言えます。ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれており、さつまいもを食べると腸の動きが活発になって、おなかの調子を整えたり、肌をきれいにするなどの効果があり、いいことづくしです。

あまくておいしい大学いもは、子どもたちにも大人気です。

### 材料(4人分)

- さつまいも ..... 300g
- 揚げ油 ..... 適宜

### <たれ>

- さとう ..... 大さじ2
- 水あめ ..... 小さじ1弱
- しょうゆ ..... 小さじ2
- みりん ..... 小さじ1
- いりごま ..... 小さじ1弱

### 作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮ごと一口大の乱切りにする。10分ほど水につけてアクを抜き、ザルにあけて水気を切っておく。
2. たれの調味料を鍋に入れ、弱火で温めて砂糖を煮溶かしておく。
3. 揚げ油を170℃に熱し、1のさつまいもを5分程度揚げる。
4. さつまいもが揚がったら油をきり、揚げたてのさつまいもを、煮立たせた2のたれに入れからめる。仕上げにいりごまをちらす。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。

作り方・材料等は好みて調節してください。

### 【献立例】

ソフトめん/牛乳/きのこかけ汁/大学いも/りんご



一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー838kcal/たんぱく質 29.7g/塩分 3.1g