

# 給食レシピ

## 学校給食センター

### ミックスかりんとう

サツマイモのおいしい季節になりました。市内でもサツマイモがたくさん栽培されているので食べる機会が多いと思います。天ぷらやふかし芋、大学芋は定番ですが給食では、イリコや炒り大豆などと一緒に絡めたミックスかりんとうを作りました。固い食材が多いのでカミカミメニューの一つですが、おやつのほかおせち料理の田作りのアレンジメニューとしてもおすすめです。



#### 作り方

- ①サツマイモは洗って皮付きのまま棒状に切る。イリコはからいりしてパリッとさせておく。
- ②サツマイモは170度の油で爪楊枝を刺してすっと通るまで揚げる。
- ③テフロン加工のフライパンに調味料Aを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ④弱火にした③の中に、サツマイモ、イリコ、炒り大豆、ローストアーモンドを入れ、全体に絡ませる。

材 料 (4人分)				
サツマイモ	220g	A {	砂糖	大さじ2と1/2
イリコ(小さめ)	12g		水あめ	大さじ1
炒り大豆	24g		濃口しょうゆ	小さじ2/3
ローストアーモンド(棒状)	18g		水	大さじ1
揚げ油	適量			
栄養価 (1人当たり)			106kcal	

この日の献立 ミックスかりんとう、八宝菜、レーズンパン、牛乳

