

学校給食レシピ(自校方式校)

様式1

あべかわいも

| 材料 | 1人分 (g) ※ | 4人分 (g) | 作り方 |
|-------|-----------------|------------|---|
| さつまいも | 60 | 240 | ① さつまいもはよく洗い、皮をむき乱切りにしておく。 ② 油を160℃から170℃に熱し、さつまいもを揚げる。 ③ きなこ、三温糖、塩を合わせておく。 ④ 揚げたさつまいもを③で和える。 1人分の栄養価 エネルギー 154 kcal たんぱく質 1.8 g |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | |
| きなこ | 3 | 12 | |
| 三温糖 | 4 | 16 | |
| 塩 | 0.04 | 0.16 | |

※材料1人分は、小学校児童(8歳~9歳)の1人当たりの正味量

献立組み合わせ

- ミルクパン
- トマト鍋
- あべかわいも
- 牛乳
-



《献立提供:和田小学校》