



作ってみよう！

おうちで給食レシピ

★よくばい大学いも★

【おかめうどん】は
顔に見えるかな？



令和5年9月27日
おかめうどん、牛乳、よくばい大学いも、白菜の昆布漬

おなかいっぱい
栄養満点！

大学いもといえば『さつまいも』ですが、たんぱく質が豊富な大豆と、カルシウムが豊富なちりめんじゃこも入れることで、栄養満点の大学いもになります。

材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
さつまいも	400		 よく洗い2cm角。水にさらす。
大豆(水煮もしくは冷凍)	40		
ちりめんじゃこ	15		
揚げ油	適宜		
酒	5	小さじ1	
きび糖	30	大さじ3強	
しょうゆ	14	小さじ2強	
でん粉	少々		
水	適宜		
白ごま	5	小さじ2	

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① さつまいも、大豆、ちりめんじゃこは、それぞれ油で揚げる。
- ② カッコ内の材料を火にかけ、水ときでん粉でとろみをつける。
- ③ ①に②をからめ、ごまを混ぜる。

