

【学校給食レシピ紹介】

令和3年1月掲載

レシピ名	いもかりんとう
エネルギー(1人分)	126kcal
材料 (4人分)	(4人分) さつまいも・・・・・・・・・・中1本 揚げ油・・・・・・・・・・適量 ローストアーモンド(ダイス)・・・12g 上白糖・・・・・・・・・・大さじ2 みりん・・・・・・・・・・大さじ1 水・・・・・・・・・・大さじ1
作り方	① さつまいもの皮は汚い部分を取り除き、棒状に切って水にさらす。 ② ローストアーモンドを炒る。 ③ 調味料を加熱し、たれを作る。 ④ さつまいもの水気をしっかりきって、160℃の油でからっと揚げる。 ⑤ 揚げたさつまいもにたれをからめ、炒ったアーモンドをまぶす。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	さつまいもはビタミンCや食物せんいを豊富に含む食べ物です。特にさつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。 たれは煮詰めすぎるとからめにくくなるので、適度に煮詰めましょう。 学校給食では、衛生管理を考え、ローストアーモンドを炒って調理していません。電子レンジで少し乾燥させても風味がよくなります。

