



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



10月の献立

ミックスかりんとう

材料(4人分)

サツマイモ…100g	砂糖…大さじ1
揚げ油…適量	みりん
いりこ(料理用)	…小さじ1と1/2
…20g	濃口しょうゆ…小さじ1
いり大豆…32g	いりごま…小さじ1

作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま、1cm角に切る。水にさらした後、水気を拭き取る。
- ② ①を170度の油で、約8分素揚げする。
- ③ フライパンに★の調味料を入れて煮立たせる。煮詰めすぎないように気を付ける。
- ④ ③に②といりこ、いり大豆を入れてからめる。
- ⑤ いりごまを全体にかけ、皿に盛り付けて出来上がり。

いり大豆の代わりに、ピーナッツやアーモンドを使ってもおいしくできます。



栄養士のひとくちコメント

サツマイモはアサガオと同じヒルガオ科の植物で、やせた土地でも育つ強い植物です。エネルギーのもとになる炭水化物が豊富に含まれていて、戦中・戦後、食べ物が足りないときや米がとれないときに米の代わりとして食べられてきました。炭水化物のほかにもビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

