

11月のおすすめメニュー(小学校21日・中学校16日) ☆三

- ・牛乳 ・ごはん
- ・カレーマーボー
- ・キャベツと大根の韓国風サラダ
- ・大学芋

今月の献立は、今が旬のさつまいもを使った大学芋の献立です。

さつまいもはビタミンCや食物繊維が豊富です。

ビタミンCは風邪から体を守ってくれるため、大学芋を食べて風邪に負けない体を作りましょう。



「大学芋」 (4人分)

【材料】

さつまいも	200g
揚げ油	適量
しょうゆ	0.6g
A 砂糖	16g
水	16g
いりごま(黒)	2g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① さつまいもの皮をむき、乱切りにする。
- ② さつまいもを165℃で6分を目安に揚げる。
- ③ Aの調味料を煮て、蜜をつくる。
- ④ ②を③で和え、黒ごまをふって完成。

さつまいもは皮にも栄養があるので、皮つきのまま揚げて食べるのもおすすめです!

