



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

大学芋

【材料】子ども6人分

- さつまいも……1本（300g程度）
- 揚げ油……………適量
- たれ {
 - 砂糖……………大さじ2
 - 醤油……………少々
 - みりん……………小さじ1/2
 - 水……………小さじ1
 - 黒ごま……………少々

〈子ども1人分〉

- エネルギー 90kcal
- たんぱく質 0.5g
- 脂質 2.4g
- 塩分 0g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。水にさらしてアクを抜いたら、ペーパータオル等で水けをふき取る。
- ② 油を低～中温に熱し、①を入れて竹串が刺さるくらいの軟らかさになるまで揚げる。
- ③ 小鍋に砂糖、醤油、みりん、水を入れて火にかけ、混ぜながら軽くとろみがつくくらいまで加熱し、タレを作る。
- ④ 揚げたさつまいもに③のタレをからめ、黒ごまをふったら出来上がり。

※油で揚げる前に電子レンジで加熱し、竹串が刺さるくらいまで柔らかくしておく、揚げる時間を短くできます。

※たれは多めに作るほうが安心です。砂糖の量が増えると固まりやすくなるので注意してください。

噛む力がついていれば、さつまいもは丁寧に水洗いして皮付きで使用してもいいです。皮の近くには、細胞の老化を防ぐといわれるポリフェノールがたっぷり。色もきれいですよ。

