

学校給食を家庭でも

# しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で  
Let's クッキング!!

秋



調理時間  
20分

はしが止まらないおいしさ!

## さつまいもナッツ

材料(4人分)

旬 さつまいも	240g	A	{ ○醤油 大さじ1弱 ○砂糖 大さじ2強 ○みりん 大さじ1/2       }
○小女子	15g		
○炒り大豆	20g		
○揚げ油	適宜		

作り方

1. さつまいもは1センチの角切りにして揚げる。
2. 小女子はから炒りする。
3. フライパンでAを煮たところに1、2、炒り大豆を入れて煮からめる。

一人分 180 kcal  
たんぱく質 4.4g 脂質 6.0g

さつまいもナッツは給食の「かみかみメニュー」のひとつです。よくかむと、「肥満予防」「消化に良い」「頭の働きが良くなる」「虫歯予防」などの効果があります。アゴをよく動かし、歯の健康を保ちましょう。



食の循環イメージキャラクター  
めぐる

学校給食を家庭でも

# しばたっ子も大好き♪人気給食レシピ

親子で  
Let's クッキング!!

秋



調理時間  
20分

じゃがいも×さつまいもの

## ダブルポテトサラダ

材料(4人分)

○じゃがいも	200g	A	{ ○マヨネーズ 大さじ3 ○りんご酢 小さじ1 (*入らなくても良い) ○塩 1g ○こしょう 適量       }
旬 さつまいも	200g		
○にんじん	40g		
○きゅうり	50g		
○ブロックチーズ	15g		

作り方

1. じゃがいもとさつまいもは一口大に切り、茹でる。  
(さつまいもの皮は剥かなくてもOK)  
箸が通る柔らかさになったらザルにあげ、熱いうちにつぶす。
2. きゅうりは薄切りにし、塩もみした後水洗いする。
3. にんじんはいちょう切りにして茹でておく。
4. チーズは1cm角にきる。
5. 1の粗熱が取れたら、水気をよくきった2と3、4を加え、合わせたAを入れてよく混ぜる。

一人分 186 kcal  
たんぱく質 2.6g 脂質 7.9g

さつまいもは程良い甘みがあり、料理はもちろんデザートにも利用できる野菜です。便秘解消効果のある食物繊維や、ビタミンCが豊富に含まれます。皮の部分は特に栄養価が高いので、皮ごと食べると効果的です。



食の循環イメージキャラクター  
めぐる