

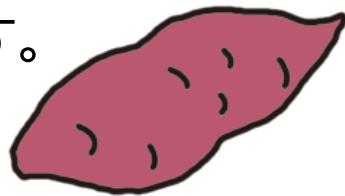
# 食\*はぐくみ通信 ❤ 特別号⑥

令和2年10月

10月の給食に登場した旬のさつまいもを使った献立

～スイートポテトと大学いも～を紹介します。

材料はいずれも給食の4人分です。



## 【スイートポテト】

さつまいも 中1本

水 1/2カップ弱

砂糖 大さじ 1

バター 小さじ 1

牛乳 20ml

生クリーム 小さじ 1

### スイートポテトのざいりょう



## 作り方

①半月切りにして水にさらした

さつまいもを分量の水で煮る。

②煮くずれる程度に柔らかく

なれば、★を加えて煮る。



③ぽてっとしたかたさになれば、  
アルミカップに入れ、こげめが  
つくまで、トースターで焼く。



きゅうしょく ぶん い  
給食は 1 クラス分ずつミニバットに入れて  
や やわ き じ  
焼くので、やや柔らかめの生地です。

【献立のヒント】 ご家庭ではおやつとして食べることが多いスイートポテトを献立に入れため、肉や魚、野菜を残りの2品でしっかりとれるようにしています。

こんかい ぶたにく たま つか あじ  
今回は、豚肉と玉ねぎ、ピーマンを使ったケチャップ味  
けいにく はくさい やさい い  
のソテーと鶏肉に白菜、にんじんなど野菜をたくさん入れ  
たスープを組み合わせて  
います。



牛乳  
20.10.10 8:00  
(賞味期限)  
いかるが牛乳  
JAN-15  
乳酸菌飲料  
いかるが牛乳



# 【大学いも】

さつまいも

ちゅう ほん  
中1本

あぶら  
あげ油

てきりょう  
適量

さとう  
砂糖

こ こ  
小さじ 5

しお  
塩

しょうしよう  
少々

こいくちしょうゆ

しょうしよう  
少々

みず  
水

こ こ  
小さじ 1.5



味を引き締め、コクを出すため塩とこいくち  
しょうゆをごく少し加えています。

## 作り方

①乱切りにして水にさらしたさつまいもを  
素あげする。

②★を煮てみつを作り、あげたさつまいもにからませる。



【献立のヒント】 さつまいもをあげ、別に作ったみつに  
からませる「大学いも」は作業量の多い献立です。その  
ため、調理するおかずは他に1品だけになります。

主材に豚肉といかを使い、キャベツ、  
たまねぎ、たけのこなど野菜をたくさん  
使った中華煮と組み合わせています。

