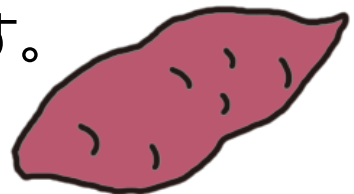




10月の給食に登場した旬のさつまいもを使った献立

～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 焼くので、やや柔らかめの生地です。

こんだて  
【献立のヒント】 ご家庭ではおやつとして食べることが  
おお 多いスイートポテトを献立に入れるため、肉や魚、野菜  
のこ ひん  
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  
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  
く あ  
ています。



だいがく  
【大学いも】

さつまいも

ちゅう ほん  
中1本

あげ油

てきりょう  
適量

砂糖

こ  
小さじ 5

塩

しょうしょう  
少々

こいくちしょうゆ

しょうしょう  
少々

水

こ  
小さじ 1.5



あじ ひ し だ しお  
味を引き締め、コクを出すため塩とこいくち  
しょうゆをごくすこくわ  
少し加えています。

かた  
つくり方

① らん ぎ みず  
乱切りにして水にさらしたさつまいもを  
す  
素あげする。



② ★を煮てみつをつく  
あげたさつまいもにからませる。

こんだて  
【献立のヒント】 さつまいもをあげ、べつ つく  
別に作ったみつに  
からませる「大学いも」はだいがく さ ぎょうりょう おお こんだて  
作業量の多い献立です。その  
ため、ちょうり ほか ぴん  
調理するおかずは他に 1品だけになります。

しゅざい ぶたにく つか  
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

つか ちゅう か に く あ  
使った中華煮と組み合わせています。

