

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	大学いも（おやつ）		
※作りやすい分量（6個分）			
材料	分量	備考	
さつまいも	2本程度	たれ たれ たれ たれ	
サラダ油	適量		
砂糖	60g		
水	30g		
しょうゆ	小さじ2		
水あめ	30g		
黒ごま（いり）	適量		
手順（家庭用）			
（1）さつまいもを一口大の乱切りにして水にさらし、ザルにあげ水を切っておく。 （2）揚げ油を170℃位に熱し、さつまいもを素揚げする。 （3）たれの材料を全て鍋に入れ、焦げないようにゆっくりかき混ぜながら煮立てる。 （4）出来上がったたれの鍋に揚げたさつまいもを入れてからめ、黒いりごまをふる。 給食室からのメッセージ ・子どもも大人もみんな大好き！ ・さつまいもは水気をふき取ると油はねを防げます。 ・たれを大量に作る時は、少し煮詰めると、さつまいもと絡みやすくなります。 ・保育園では水あめを使用してたれを作っていますが、なくても作れます。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー202kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.5g 食塩相当量 0.3g			

※このレシピの1人分は幼児1人分量です。

作成：新座市立北野保育園

