

## ❁大豆とさつまいもの甘辛揚げ

### \*1人分の栄養価\*

エネルギー	133kcal
たんぱく質	5.0g
カルシウム	123mg
食物繊維	1.7g
塩分	0.5g



### 《材料…4人分》

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

さつまいも	160g
蒸し大豆	40g
煮干し	16g
揚げ油	適宜
白いりごま	小さじ1

### 【甘辛タレ】

砂糖	小さじ4
みりん	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1と1/3
水	しょうゆと同量

### 《作り方》

- ① さつまいもは皮付きのまま1.5cmの角切りにし、水にさらしておく。
- ② 白いりごまは乾煎りする。
- ③ 170℃の油で大豆、水気を良く拭き取ったさつまいも、煮干しを揚げる。
- ④ 鍋に調味料と水を合わせて煮立て、甘辛タレを作る。
- ⑤ さつまいもと大豆をタレで和えて味をなじませ、煮干しと煎りごまをからめて出来上がり。



こちらの給食レシピは、豆や小魚などご家庭ではなかなか摂取しにくい食材を、旬のさつまいもと合わせることで、食べやすく調理しています。揚げた大豆と煮干しは歯ごたえもあるので、よく噛んで味わってくださいね。成長期の子供たちに欠かせないカルシウム、食物繊維が手軽にとれるおすすめの1品です。ご家庭でもぜひお試しください♪

