

# おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ 有機玄米ごはん
- ★ 豚肉と白菜のおろし煮
- ★ 春雨の酢の物
- ★ さつまいものゆかりんとう
- ★ 牛乳

料理名		対象学年等	中学年
さつまいものゆかりんとう			
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】 ①さつまいもは、お菓子のかりんとうの形をイメージして拍子切りにする。 (長さ4cm、厚み5mm～15mm) ②さつまいもを素揚げする。 (180℃ 3分半程度) ③水と三温糖をよく混ぜてから、火にかけ静かに煮溶かす。 ④大きな泡から小さな泡になり、色づき糸を引くまで加熱し、たれを作る。 ⑤素揚げしたさつまいもとゆかりとたれを混ぜ合わせて仕上げる。
さつまいも	160	拍子切り	
揚げ油	適量		
三温糖	20		
ゆかり	1.2		
水	6		



## 《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・たれは冷めると固まるので、熱いうちに手早く混ぜ合わせます。
- ・ゆかりがかたまらないように全体にふるいながら入れます。
- ・ゆかりが入るので、甘じょっぱい味つけになります。
- ・新油の方がおいしく仕上がります。
- ・さつまいもを15mmの太さに切ってさつまいものホクホクした食感を残したり、5mmの細さに切ってカリカリに仕上げたりなど切り方によって食感が変わります。