

【学校給食レシピ紹介】

2015年5月掲載

レシピ名	お好み豆
エネルギー (1人分)	114kcal
材料 (5人分)	かえりちりめん・・・10g いり黒大豆・・・35g さつまいも・・・200g 揚げ油・・・適量 さとう・・・小さじ2 しょうゆ・・・小さじ2 みりん・・・小さじ1
作り方	① さつまいもはさいの目切りにし、素揚げする。 ② かえりちりめんは、から煎りする。 ③ さとう、しょうゆ、みりんを合わせて煮立たせ、たれを作る。 ④ ①、②といり黒大豆を混ぜ、③のたれをからめる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント、 食べた子ども の感想など)	<ul style="list-style-type: none">岡山市の学校給食では、よくかんで食べてほしいという願いを込めて、「かみかみ献立」を実施しています。大豆は、植物性たんぱく質や食物繊維が多く、日常の食事でも取り入れたい食品です。かえりちりめんは、サイズの大きいちりめんじゃこのことで、かみごたえがあり、カルシウムを豊富に含んでいます。甘辛い味付けで子どもたちにも人気があり、おやつにもおすすめです。 