

【学校給食レシピ紹介】

2019年5月掲載

レシピ名	お好み豆
エネルギー(1人分)	114kcal
材料 (4人分)	(4人分) かえりちりめん・・・10g いり黒大豆・・・・・・30g さつまいも・・・・・・中1/2本 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て、油で揚げる。 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 ③に①と②といり黒大豆を加え混ぜ合わせる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	かえりちりめんは、ちりめんじゃこが成長したもののことです。甘辛い味付けで子どもたちに人気があり、カルシウムが豊富でかみごたえもあるので、おやつにもおすすめです。いり黒大豆の代わりに、いり大豆でもおいしいです。 