

●さつまいもとお魚の甘辛がらめ●

材料（4人分）

さつまいも	160g
乾燥ちりめん	12g
揚げ油	適量
三温糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ1/2



作り方

1. さつまいもを1.5cm角に切って水にさらしておく。
(給食では、太めの千切り用スライサーを使用しました。)
2. 乾燥ちりめんを素揚げする。
さつまいもは水気を切ってから、素揚げする。
3. 鍋に、調味料・水を入れてひと煮立ちさせる。
その中へ素揚げした乾燥ちりめんとさつまいも加えて混ぜ合わせる。



栄養教諭のコメント

明和町では毎月19日前後を「食育の日」として、地域の納入業者と連携し、毎月明和町でとれる旬の野菜を計画的に活用します。

10月は、代表的な秋の味覚「さつまいも」を使用しました。さつまいもには、食物せんいが多く含まれており、便秘予防に役立ちます。また、ビタミンCも多く含まれ、さらには加熱しても壊れにくい形で含まれています。カルシウムの多い乾燥ちりめんと一緒に調理することで、さらに栄養たっぷりになります。おかずだけでなく、おやつとしてもおすすめです。