


献立名	地場産物(さつまいも)を使った料理 さつまいもと大豆の五色煮	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースのかわりに枝豆でもかまいません。 ・とろみが足りなかったら、かたくり粉でとろみをつけてください。 ・ ・ 	
ひとことアドバイス	地元の産物であるさつまいもを使った料理です。不足しがちな食物繊維がたくさんとれます。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・さつまいも	160 g	・にんじんは角切りにし、ゆでます。
・水煮だいず	60 g	・さつまいもは角切りにし、油で揚げます。
・にんじん	20 g	・まぐろは酒をふり、かたくり粉をつけて油で
・グリーンピース	12 g	揚げます。
・まぐろ角切り	140 g	・しょうゆ、砂糖を鍋に入れて火をととし、水煮
・かたくり粉	12 g	だいず、まぐろ、にんじん、グリーンピース、さつ
・揚げ油	適量	まいもを加えてまぜます。
・しょうゆ	20 g	・
・砂糖	15 g	・
・酒	12 g	・
		・
		・
		・
		・

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g
199	10.7	2.3	35	1.4	32	0.06	0.04	4	2	0.5