


料理名	いもとお豆のじゃこごまがらめ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいもは皮ごと使うことで、彩りがよく、食物せんいを多く摂取できます。 ・ さつまいもは160℃程度の中温の油でじっくり揚げることで、甘味を引き出すことができます。 ・ ちりめんじゃこ、白いりごまはそのまま使うこともできますが、フライパンでいることで、さらに香ばしく仕上がります。 	
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいもが旬をむかえる秋におすすめのメニューです。 ・ 子ども好みの味付けで、さつまいも、大豆、ちりめんじゃこをおいしく食べることができ、食物せんいとカルシウムが無理なく摂取できます。 	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいも ・ 大豆 (水煮) ・ かたくり粉 ・なたね油 (揚げ油) ・ しょうゆ ・ 三温糖 ・ みりん ・ 水 ・ ちりめんじゃこ ・ 白いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> 280g 80g 24g 36g 16g 12g 4g 35g 6g 3g 	<ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま、2 cm角に切って水にさらし、アクぬきをする。ザルに上げて水気をしっかりと切っておく。 ② 大豆はさっと洗って軽く水気を切り、かたくり粉をまぶしておく。 ③ ちりめんじゃこ和白いりごまは、フライパンで軽くいって、取り出しておく。 ④ 160℃程度の中温に熱した油で、①②を揚げる。 ⑤ フライパンに、しょうゆ、三温糖、みりん、水を入れて火にかけ、煮立ったら火を止める。③④を手早くからめれば、完成。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
258	5.5	11.7	75	45	1.1	0.6	3	0.11	0.05	20	3.0	0.7

※中学生の給食量を目安にしています。