

## 大学芋

材料 (1人分正味量 単位 g)

さつま芋	6.0
A { 砂糖	2
しょうゆ	2
水	1.0
{ だんぷん	0.5
水	1
黒いりごま	0.4

### 作り方

さつま芋は乱切りにし、水にさらし、蒸して柔らかくする。

を油で揚げる。

なべにAを入れて煮立て、水どきでんぷんを回し入れてとろみをつける。

に のたれをかけ、ごまをふる。

### 一口メモ

子どもたちの大好きなさつまいもの料理です。

給食では、冷凍のスイートポテトを使用しています。最初に蒸してから揚げたほうがやわらかく仕上がります。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg R E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
134	0.9	5.3	21	0.3	8.4	0.05	0.03	10	0.3