

きゅうしょく しょうかい だいがく
給食レシピの紹介 大学いも

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ さつまいも (らんぎ) …… 240g
- ・ あぶら …… てきりょう 適量
- ・ 黒ごま …… こ 小さじ 1
- A { ・ さとう …… おお 大さじ 3
- ・ みりん …… こ きょう 小さじ 1 強
- ・ しょうゆ …… こ じゃく 小さじ 1 弱
- ・ みず …… こ 小さじ 2



秋の味覚！

さつまいもを使った、子どもたちに人気のメニューだリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① さつまいもは10分ほど水にさらし、水をふきとってから素揚げする。
- ② Aを混ぜ合わせて火にかけ、たれをつく。
- ③ ①が熱いうちにたれをかけ、黒ごまをふって仕上げる。