

今月の応募献立

(12月分)

献立名

根菜のてりかけ風



材料名
(4人分)

ごぼう	15g	しょうゆ	3g
れんこん	15g	さとう	2.5g
さつまいも	15g	みりん	2g
でんぷん	2g	油	適宜

作り方
(レシピ)

- ① ごぼう、れんこん、さつまいもは皮をむき、それぞれスライスして水にさらす。
- ② ①の水気を切ったら、それぞれでんぷんをまぶして180度の油で揚げる。
- ③ 鍋に調味料を煮立て、たれを作って②をからめる。

献立の特長

根菜は食物せんいに富み、体を温める食べ物です。でんぷんをまぶして揚げたものに、子どもたちの好きな甘辛いたれをからめてはいかがでしょう。おかずにもおやつにも良く合います。一度お試しください。