

今月のおすすめ献立

(2月分)

献立名	さつまいもとだいずの黒ごままぶし
	

材料名 (1人分)	さつまいも . . . 45 g 黒ごま 2 g 大豆(水煮) . . 15 g 黒ざとう 3 g 揚げ油 適量 三温糖 3 g でんぷん 3 g 塩 0.1 g
--------------	--

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none">① さつまいもをしっかりと洗って、2cm角に切る。② 黒ざとう、三温糖を煮詰め、でんぷんを少し入れ、とろみのついたたれを作る。③ 大豆にでんぷんをまぶし、衣をつける。④ 揚げ油を温め、さつまいも(素揚げ)と大豆を別々に揚げる。⑤ 揚がったらさつまいも、大豆を混ぜあわせ、たれと絡ませる。⑥ 黒ごま、塩を入れ、混ぜる。
--------------	---

献立の特長	さつまいもと大豆の相性が良く、大豆が苦手な子どもたちもたくさん食べてくれる人気メニューです。 甘いたれに香ばしい黒ごまがおいしさを引き立たせます。
-------	--