



給食レシピ



旬の食材を使用した給食レシピを紹介します♪ ご家庭の食事の参考にどうぞ～



いが栗揚げ



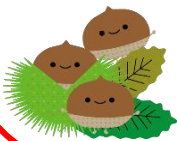
【材料 5人分】

- ・くり水煮 35g
- ・さつまいも 1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・水 大さじ2
- ・小麦粉 大さじ3
- ・そうめん 1/3束
- ・揚げ油

混ぜる

【作り方】

- ①そうめんは、2cm程度の長さに折っておく。
- ②小麦粉と水を混ぜておく。
- ③くりの水煮を粗みじん切りにする。
- ④さつまいもは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に②をいれ、水をかぶる程度入れて火を通す。
- ⑥さつまいもに火が通ったら、砂糖、塩を加え、粗くつぶし、①を入れる。
- ⑦丸く形成する。
- ⑧⑦に、②を付けて折ったそうめんを付けて中温で揚げる。



子どもの秋のおやつにもピッタリです♡
そうめんは、焦げやすいので注意しましょう！



紅いもジャム



【材料 5人分】

- ・紅いも 1/2本(100g)
- ・粉黒糖 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・無塩バター 小さじ1
- ・シーカーサー果汁 小さじ1/2

☆

(レモン果汁でも可)

【作り方】

- ①紅いもは、皮をむいて1cm角程度に切る。
- ②①を鍋に入れ、ひたひたになる程度に水を加えて煮る。
- ③②に火が通ったら、☆の材料を加える。
- ④③をなめらかになるまで潰す。
- ⑤④に、シーカーサー果汁を加えて仕上げる。



紅いもは、血液をサラサラにする「ポリフェノール」がたっぷり含まれています。



かぼちゃとさつまいものレモン煮



【材料 5人分】

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・さつまいも 1/2本
- ・レモン 1/3個
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・塩 少々

☆

- ①かぼちゃとさつまいもは皮をむいて、1.5cm角に切る。
- ②レモンは皮をむいて、いちよう切りにする。
- ③鍋に、①②の材料と、☆の調味料を入れたあとに、①の材料がかぶる程度に水を加え火が通るまで煮る。



旬の食材をたくさん使った料理です。
食事の1品としても、おやつとしても
食べることができます。また、保存が
効くので、作り置きもできますよ♡