

学校給食のおすすめレシピ

🍷 煮干し入り松葉いも 🍷

献立の組み合わせく例>

- ・ ごはん
- ・ いわしとあじのさんが焼き
- ・ 煮干し入り松葉いも
- ・ 小松菜と油揚げのみそ汁
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

さつまいも	1/2本(100g)
かえり煮干し	15g
*白いりごま	小さじ2(4g)
*三温糖	大さじ1
*しょうゆ	小さじ1/2
*みりん	小さじ1/2
*水	小さじ2
揚げ油	適量

この日は「いわしの日」の献立でした。
かえり煮干しは、かたくちいわしの稚魚
を原料にした煮干しです。カルシウムた
っぷりです！



【作り方】

- ①さつまいもは皮付のまま千切りにし、水にさらして余分でんぷんを落とす。
キッチンペーパーで水気をよくふき取り、油でカリカリになるまで揚げる。
- ②かえり煮干しは耐熱のお皿に広げ、ラップをせずに600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③*の材料をフライパンに合わせ、火にかける。沸いてきたら火を止めて①②を加え固まらないようによく混ぜる。

カリカリのさつまいもが入った「田作り」
のような料理です。おせちの一品にもおす
すすめです。