

学校給食のおすすめレシピ

さつまいも入り田作り

【4人分】

さつまいも	300g
揚げ油	適量
かえり煮干し	半袋(30g)
三温糖	大さじ1
醤油	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
水	大さじ1強
白いりごま	10g



<作り方>

- ① さつまいもは皮付のまま千切りにし、水にさらして余分な澱粉を落としてから油で揚げる。(よく水気を拭いてから油に入れましょう。)
- ② かえり煮干しは、この時期だと「田作り」「ごまめ」という名前でスーパーに並んでいます。給食では、オーブンで乾煎りをしますが、ご家庭では電子レンジが簡単です。水分が抜けてパリッと折れる位まで加熱し、粗熱を取ります。
- ③ 調味料を沸かし、①②をからめて、仕上げに白ごまをまぶします。

田作りは、おせち料理の1つです。昔は田んぼに煮干しを撒いて田んぼの栄養にしていたことから、「五穀豊穡」の願いが込められています。

子ども達が大好きなさつまいもと合わせることで、お正月だけでなく、カルシウムの多い1品として、普段の食卓にもおすすめです。

