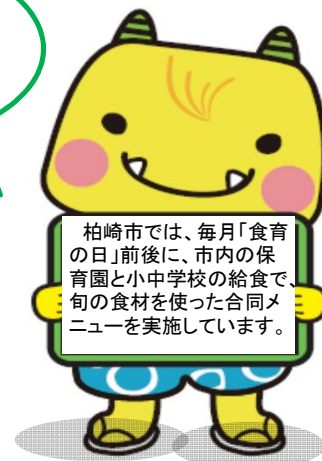


平成30年10月

学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ

豆入り大芋いも

毎月19日は
「食育の日」だゴン



材料	4人分	作り方
さつまいも	中1本	①乾燥大豆は前日から水につけてもどしておく。 ②さつまいもは乱切りに切り、水にひたしておく。 ③Aの調味料を混ぜ、火にかけて煮立たせておく。 ④さつまいもの水気をよく除き、165℃の油で素揚げにする。 ⑤大豆も水気をよく除き、かたくり粉をつけて170℃の油で揚げる。 ⑥Aの調味料とさつまいも、大豆を混ぜ合わせ、最後に黒いりごまを加えて完成！
乾燥大豆	20g	
かたくり粉	大さじ2	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
水あめ	小さじ1	
水	小さじ1	
黒いりごま	小さじ1	



調味料に水あめを使うことで、冷えてもタレが固まりにくくなります☆

中央地区第2学校給食共同調理場