



献立名



# 大学芋



## 材料 4人分

- さつまいも 1本
- 白ごま 小さじ1
- 水 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酢 少々



○献立例○ 秋の香和うどん 牛乳 カラフル和え  
大学芋 味付け煮干し

- 作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。
- ① さつまいもは乱切りにし、串がすっと通るくらいまで蒸す。  
(電子レンジでの加熱でも可)
  - ② 小鍋に★を入れ、弱火で焦げないようにかき混ぜ、タレを作る。
  - ③ ①に②をからめ、白ごまを加える。

(子ども一人分)

エネルギー:120kcal たんぱく質:0.9g 脂質:0.4g 塩分:0.3g