

Vol.43



栄養マン★キッチン～給食大好き！～

骨づくりに役立つ子どもに人気の給食メニューを紹介します



さつま芋と小魚の揚げがらめ

【材料(大人2人分)】

さつま芋……………	120g	④	砂糖……………	小さじ2		
揚げ油……………	適量				みりん……………	小さじ1
小魚(煮干しの小さい物)・	15g				薄口しょうゆ…	小さじ1
白ごま……………	小さじ1					

【つくり方】

- ① さつま芋は、サイコロ状(1.5cm角)に切り、少し色がつく位に素揚げする。
- ② 小魚は、フライパンでから炒りする。
- ③ 鍋にAの調味料を入れ、トロツとする程度に弱火で加熱する。
- ④ ①と②を③のタレに絡ませる。
- ⑤ ④を盛り、白ごまをふる。



1人分エネルギー143kcal 食塩相当量0.8g

調理のポイント

タレが温かいうちに、さつま芋・小魚を絡めると仕上がりがきれいです！

動画でも作り方を
配信しています

