

給食レシピ（おやつ）

揚げいももち

材料（5人分）

- ・さつまいも 200g
- ・砂糖 9g
- ・塩 少々
- ・水 75g
- ・片栗粉 27g



作り方

- ① さつまいもを潰れる硬さまで蒸す。
- ② 他の材料とさつまいもをよく混ぜる。
- ③ 一口サイズに生地を丸めていく。
- ④ 160～170℃の油できつね色になるまで揚げる。
お好みで塩をふって完成☆



揚げたてはサクサク、カリカリでとっても美味しいです☆
お好みで、塩やメープルシロップ、ケチャップなど付けて
食べても美味しいです！

大根そぼろおにぎり

材料（5人分）

- ・大根 60g
- ・鶏ひき肉 33g
- ・三温糖 3g
- ・濃い口しょうゆ 6g
- ・お酒 6g
- ・白米 2.5合
- ・サラダ油 適量



作り方

- ① 先にお米を炊いておく。
- ② 大根を小さめの短冊切りする。
- ③ サラダ油で鶏ひき肉と大根を炒める。
- ④ ③に三温糖、醤油、お酒を入れて味を整える。
- ⑤ 炊けたご飯に炒めた材料を入れて混ぜる。
- ⑥ 好きな形に握ったら完成☆

おいしい大根は何ととっても新鮮なものを選ぶのが一番です！

新鮮な大根は水分をたっぷりと含んでいるためずっしりと重みがあり、表面の細かい根（ひげ根）は少なくハリとつやがあります。

根元が黒ずんでいたりひび割れていたりするものは鮮度が落ちている可能性があるため、避けた方が良いでしょう。

これから大根が旬を迎えます。ご家庭でも大根を使った料理を作ってみてはいかがでしょうか♪