#### 簡単!すぐに作れる! おいしい! 学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

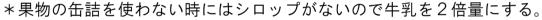
# 1 料理名 フルーツきんとん

## 2 材料 (4 人分)

・蒸したさつま芋 400 g・さとう 大さじ2・バター 大さじ1・牛乳 大さじ2

<sub>-</sub>· 果物缶詰シロップ 大さじ2 · 果物缶詰 100g

または、季節の果物 100g



#### 3 作り方

- ① 蒸したさつま芋の皮を取り、熱いうちにつぶす。 \*冷めていたら電子レンジで2分加熱する。
- ② ①のさつま芋が熱いうちにバター、さとうを入れよく混ぜ溶かし、次いで牛乳と缶詰のシロップを入れてペースト状にする。
- ③ 果物の缶詰と季節の果物は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②のきんとんに③の果物を入れて混ぜる。

### 4 おすすめのポイント

- そのまま食べてもおいしいのですが、子どもたちは食パンにはさんで食べたり、一口サイズにちぎったパンにきんとんをのせて食べています。
- ・朝ごはんにパンにはさんでサンドウィッチにするとボリュームもあり、フルーッサンドの感覚でおいしく食べられます。また、食パンにフルーツきんとんを厚めに塗って、トースターで焼くとさつま芋がホクホクしてさらにおいしさも増します。

(岩国市 小学校)

