

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 |
| ・ 果物缶詰シロップ | 大さじ2 |
| ・ 果物缶詰 | 100 g |
| または、季節の果物 | 100 g |



* 果物の缶詰を使わない時にはシロップがないので牛乳を2倍量にする。

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。
- ・ 朝ごはんには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、フルーツ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)