

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

さつまいもときざみ昆布の煮物

2 材料

(4人分)

- | | |
|--------------|--------|
| ・ さつまいも | 中1本 |
| ・ きざみ昆布 (乾燥) | 2g |
| ・ しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 大さじ1 |
| ・ みりん | 大さじ1/2 |



3 作り方

- ① さつまいもは、小さめの乱切りにする。
- ② きざみ昆布は、水で戻す。
- ③ 鍋にきざみ昆布とさつまいもを入れて、ひたひたの水を加えて煮る。
- ④ 煮立ったら、砂糖、みりん、しょうゆを加え、中火で柔らかくなるまで煮る。

4 おすすめのポイント

食物せんいがたっぷりはいった料理です。

昆布のうまみとさつまいもの甘みがよく合う、ご飯がすすむ料理です。

さつまいもの代わりにじゃがいもでもおいしくいただけます。

(下松市 中学校)