

中華ポテト



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	125 kcal
たんぱく質	0.6 g

お好みでごまをふりかけるとより、おいしいです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（中学年4人分）

さつまいも	200g
ひまわり油	適量
三温糖	12g
濃口しょうゆ	2g
水	10ml

★ 作り方

- ① さつまいもは2cm程度の大きさに切り、水にさらす。
- ② 水にさらしたさつまいもを油で揚げる。
- ③ 鍋に三温糖、しょうゆ、水を入れ煮詰める。
- ④ ②のさつまいもを③にからめる。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

