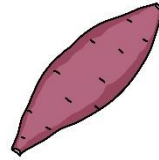


# 給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで人気にんきだったレシピしょうかいを紹介しょうかいしていきます。ぜひ、お家うちの人ひとと一緒に料理いっしょを作りようりってみませんか。つく

## さつまいもとごぼうのバター醤油



<材料>	4人分
さつまいも	中1個
揚げ油	適量
ごぼう	1/4本
黒ごま	小さじ1/2
みりん	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
バター	大さじ1

熊本市の小学生が考えたメニュー！  
旬のさつまいもとごぼうを使ったメニューで、どちらとも食物繊維を多く含み、腸内環境を良くしてくれます。油で揚げることで、さつまいもの甘みとごぼうの歯ごたえをより感じるができます。おやつとしてもおすすめの一品です。



### <作り方>

- ① さつまいもは、3cmの長さの拍子切り、ごぼうはさがきにして、水にさらしておく。
- ② さつまいもは水気を切って、180℃くらいに熱した油でキツネ色になるまで揚げる。
- ③ ごぼうはさっと焦げないように揚げる。
- ④ フライパンにバターを溶かし、みりんとこいくちしょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ さつまいもとごぼうを入れてからめる。きれいにからまったら、火を消す。
- ⑥ 最後に黒ごまを振りかけたら出来上がり。

