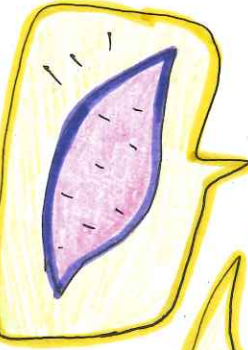


さつまいもの ワン・ミニ・コロック



-作り方-

- ① さつまいもは、皮をむき1cm幅の輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。
- ② たまねぎはみじん切り、にんじんは粗目のみじん切り、パルコンは1cm角に切る。
- ③ ほうれん草、にんじんをゆでる。
- ④ ほうれん草は水気を絞り、1cm幅に切る。
- ⑤ 鍋にバターを入れ、溶けたらたまねぎ、パルコンを加えて炒める。(弱火)
- ⑥ しなりけら、薄力粉1.5gを加えて炒める。
- ⑦ 牛乳を少しずつ加え、とろみがついたら塩、コンソメで味付けをする。
- ⑧ ゆでたさつまいもは、半分に分け、片方はホウルの中で潰し、片方は1cm角に切る。
- ⑨ 潰したさつまいもの中に⑦を加え、手でよく混ぜる。
- ⑩ 野菜類と角切りのさつまいもを加える。
※さつまいもを解さないように。
- ⑪ (複数個作り場合はここで等分)冷蔵庫で30分→形が成るまで揚げる。
- ⑫ 小麦粉、卵、パン粉の順につけて180℃できつね色になるまで揚げる。

-材料-

(1個分)

さつまいも	50g	食塩	0.15g
たまねぎ	15g	コンソメ	0.2g
ほうれん草	9g	卵	5g
にんじん	5g	パン粉	4g
パルコン	3g	油	7g
バター	3g		
薄力粉	2.5g		
牛乳	18g		

-栄養表示-

(1個当たり)

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	12.4g
炭水化物	24.0g
食塩相当量	0.5g

-レシピ制作者コメント-

さつまいもの甘さを生かすために、ホワイトソースと混ぜてコロックを作りました。
にんじんを細かくして入れたので、にんじんが嫌いな子供たちがおいしいと思ってくれるきっかけになったか良いと思います！また、揚げるという工程は、殺菌効果もあるので、給食などの大量調理に向いているのではないかと思います。

さつまいも、にんじん、かぶの カレーきんぴら



栄養表示
 エネルギー 265 kcal
 たんぱく質 2.0g
 脂質 14.0g
 炭水化物 33.0g
 食塩相当量 0.6g

😊 材料 (1人分)

- ・ さつまいも 1/4
- ・ にんじん 1/4
- ・ かぶ 1/4
- ・ カレー粉 小じい1/2
- ・ しお 小じい1/4
- ・ しょう 小じい1/2
- ・ しらゆ 小じい1
- ・ ごま油 大じい1/2
- ・ サラダ油 大じい1/2
- ・ 黒ごま 適量

😊 作り方 😊

- ① さつまいも、にんじん、かぶをよく洗う。
- ② さつまいも、にんじんは長さ4cm、厚さ2~3mmの千切りにする。
- ③ かぶは厚さ5mmくらいのしらゆ切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、熱し、さつまいもとにんじんとを炒める。
- ⑤ さつまいもとにんじんが少しやわらかくなったら、かぶを加え、かぶを炒める。
- ⑥ かぶのシャキシャキ感が残し、カレー粉、砂糖、塩、しらゆで味つけをする。
- ⑦ 最後に黒ごまを入れ、ごま油で風味をつける。

◇ 完成 ◇

🍷 コメント 🍷

さつまいも、にんじん、かぶは根菜で“食物繊維”が多く含まれ、
便秘予防 になります！

野菜をたくさん食べて、元気になりましょう！



にくさつ



材料

- さつまいも 100g
- 牛肉 50g
- たまねぎ 100g
- にんじん 40g
- 水 150cc
- 顆粒和風だし 2g
- しょうゆ 13g
- かつお 13g
- 砂糖 2.5g
- 油 2g

栄養表示	
1食分の熱量	386kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.4g
炭水化物	55.7g
食塩相当量	2.9g

作り方

- ① さつまいも、にんじんは乱切り、たまねぎはくし型切り、牛肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱して、たまねぎ→牛肉の順で炒める。その後、にんじん、さつまいもを入れて炒め合わせる。
- ③ 水を入れ、沸騰したらアクをとり、しょうゆ、かつお、顆粒和風だし、砂糖を加えて落とし蓋をする。
- ④ 沸騰したら弱火で15~20分煮る。



レシピについて



じゃがいものかわりにさつまいもを使うことにより、さつまいもの甘みを感じることができます。

さつまいもの甘さがあるので砂糖は控えめにしました。

じゃがいもをさつまいもにすることにより、カリウムと食物繊維を増やすことができます！

レシピ作成: ぶらっちゃん



さつまいもの

肉まき

作れ!!



ざいりょ〜😊

- ・豚肉(かたロース) 50g
- ・さつまいも 75g
- ・水(アクリン用) 適量
- ・ピザチーズ 8g
- ・サラダ油 2g
- ・片栗粉 4.5g

- ①
- ・しょうゆ 7.5g
 - ・酒 7.5g
 - ・砂糖 1.5g



* 栄養成分表示 *

- ・1食分の熱量 362kcal
- ・たんぱく質 11.6g
- ・脂質 14.1g
- ・炭水化物 44.7g
- ・塩分相当量 1.6g

つくり方

- ① さつまいもは細切り(長さ3~4cm)にし、アクリン用の水につけておく。
チヂミね
- ② 豚肉をひき、さつまいもを適量のせ、巻く。
- ③ 片栗粉を肉にまぶし、油をしいたフライパンにつなぎ目を下にして焼く。
- ④ 肉に火が通たら ① を入れ、肉たろとからませる。
- ⑤ 全体にからめたら、皿にもりつけて完成!

レシピについて

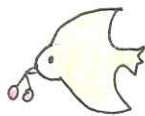
さつまいもは、かなり細めに切る。
豚肉は、バラよりかたロースうす切りを使うことにより脂を少なくすることができる。
(バラだと脂が多く、胃もたれの原因にもなる?!)
とてもかんたんなのでお弁当にも便利♡

レシピ作成 = ぶらっちゃん

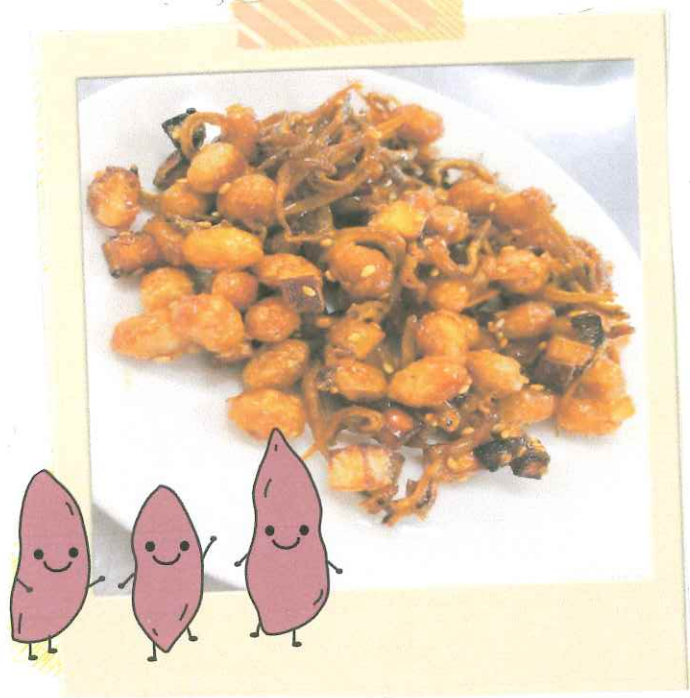


さつまいもと

大豆とじゃこの揚げ煮

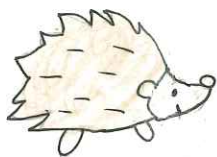


エネルギー
UP!!



材料

・さつまいも	20g	}	・砂糖	6g
・大豆(乾燥)	30g		・しょうゆ	4g
・じゃこ	10g		・みりん	4g
・片栗粉	5g		・水	15ml
・調合油	10ml			
・白ごま	0.5g			



作り方

- ① 大豆を戻し、水気をとる。
- ② さつまいもを1cm角に切り、水につける。
- ③ ポリ袋を用意しさつまいもと大豆をポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- ④ 油を180℃まで熱し、さつまいもと大豆を入れ、きつね色になるまで揚げる。じゃこも同様きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 調味料(砂糖、しょうゆ、みりん、水)を混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋に調味料を入れ、白い泡が出るまで火にかける。
- ⑦ さつまいも、大豆、じゃこ、白ごまを入れ絡める。
- ⑧ 器に盛る。



コメント



大豆は、少し硬めに戻すと、よい噛み応えがあります。小学校のもぐもぐ習慣にいかがでしょうか？よく噛むことは虫歯予防、肥満防止などの効果があります。エネルギーUPのほかにはカルシウムも多く取れて万足のできる一品です。

ご飯とも相性バツリ◎！魚沼産のコシヒカリと一緒にどうですか？



エネルギー : 238 kcal
たんぱく質 : 9.2 g
脂質 : 9.9 g
炭水化物 : 27.0 g
カルシウム : 106 mg
塩分相当量 : 0.7 g

