

学校給食のおすすめ献立

さつまいもチップス

<材料（4人分）>

サツマイモ 200g
揚げ油
塩、こしょう 少々



<学校給食のメニュー 693 kcal>

- ・むぎごはん
- ・さつまいもチップス
- ・ポークカレー
- ・牛乳
- ・10品目サラダ

<作り方>

- ① サツマイモは皮付きのまま薄切りにして、水にさらす。
- ② よく水気を切って油で揚げる。

※ 給食では、サツマイモのほかにレンコンを薄切りにして片栗粉をまぶして揚げたものと合わせて野菜チップスにすることもあります。ゴボウのささがきなどもカリッと揚げられますよ！

♥サツマイモはジャガイモと比べて簡単にカリッとしたポテトチップスができます。さつまいもチップスにするときは、掘りたてよりも少し乾かしたお芋の方が向いています。

◆学校給食99（クック）レシピ