

学校給食のおすすめ献立

さつまいもとかぼちゃの おやき

<材料（4人分）>

サツマイモ	中1本
カボチャ	50g
上白糖	大さじ1.5
食塩	少々
バター	小さじ2
牛乳	固さをみて
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	少々
マドレーヌカップ	4枚



<学校給食のメニュー 640 kcal>

- ・むぎごはん
- ・ポークカレー
- ・ジョア
- ・シーザーサラダ（クルトン）
- ・さつまいもとかぼちゃのおやき



<作り方>

- ① サツマイモは皮付きの1センチ角、カボチャは皮を落として蒸す。
- ② ①をざっくりとつぶしながら、アーモンド以外の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ マドレーヌカップに②を入れ、上からスライスアーモンドをかけてオーブンで焼き色が付くまで焼く。