

学校給食のおすすめ献立

芋と豆の コロコロかりんとう

<材料（4人分）>

さつまいも	200g
大豆水煮	80g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
*砂糖	25g
*きび砂糖	25g
*みりん	小さじ2
*塩	少々
*水	30cc
白いりごま	大さじ1



<学校給食のメニュー 715 kcal>

- ・カレーうどん
- ・オレンジ
- ・牛乳
- ・芋と豆のコロコロかりんとう
- ・ツナとほうれんそうの和え物

<作り方>

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角切り、大豆は水気を切る。
- ② さつまいもを油で揚げる。（低温160℃で8分位）
- ③ 大豆は片栗粉をまぶし、油で揚げる。（中温180℃で3分位）
- ④ *を鍋に入れ、とろみが出るまで混ぜながら煮詰める。
- ⑤ 揚げたさつまいも、豆とタレと白ごまを和えて完成。

♥さつまいもは、低温で長く上げることでカリッとします。

