

里芋の胡麻和え



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* さといも	2個(40g)	20gの乱切り	①里芋は水につける。
* 油	2.5		②水を切った後素揚げする。
* いりごま	A 1		③Aの材料と分量の水を混ぜ加熱し、でん粉でとろみをつけ
* 赤みそ	A 4.5		たれを作る。
* さとう	A 2		④②に③のたれを混ぜる。
* みりん	A 3		
* でん粉	0.5		
水	5		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
80	1.7	3.3	0.6	26	15	0.5	0.3	Tr	0.03	0.01	2	1.1