

千産千消いもいろいろ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
*千葉県産冷凍 さつまいもペース ト(千葉県産)	22	流水解凍	①まいウィート米粉と上白糖(と脱脂粉乳)を 良く混ぜておく。
*まいウィート米粉S	11		②さつまいもペーストに半量の水を加え、良く
*上白糖	4.4		混ぜる。
*脱脂粉乳	0.6		③②に①と残りの水を少量ずつまぜていく。
*SNF味付け乾 燥大豆	2	硬めに煮戻す	④最後に大豆を加えさっと混ぜ、ベーキングトレーに
水	33		おたま9分目、豆は3~4粒を入れて11分くらい蒸す。
*ベーキングト レー丸B	1枚		

(Caをとりたいときは脱脂粉乳を、食物繊維を増やしたい時は大豆を増量します)

*は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
139	1.5	0.2	0	19	14	0.3	0.3	1	0.06	0.02	15	1.2