

シナモンおさつ



材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
さつまいも	40	拍子切り	①さつまいもは水にさらした後、水けをきる
* 揚げ油	2.5		②Aを混ぜシナモンシュガーを作る
* シナモン	A 0.03		③①のさつまいもを揚げ、②をまぶす
* きび砂糖	A 3.5		
* 塩	A 0.05		

* 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
90	0.5	2.6	1.8	15	10	0.2	0.1	1	0.04	0.02	12	0.9