わくわく給食だより(No.5)

令和 8 年 10 月 30 日

今回の給食だよりでは、10 月の「さつまいも週間」の中で 22 日の給食で提供した「さつまいものおやつフライ」のレシピを紹介します。とても簡単なので、ぜひお子さんとご家庭で一緒に作ってみてください。

おうちでつくろう！給食レシピ Vol.5

さつまいものおやつフライ

材料【大人 2 人＋子ども 2 人分】

・さつまいも	300g
・米粉	適量
・砂糖	適量

作り方

(1) さつまいもを乱切りにし、水に少しさらして水を切る。
(2) さつまいもに米粉をつけて揚げて、砂糖をまぶしたら完成！

★米粉をつけて揚げることでサクサクに仕上がります。砂糖は、給食では三温糖を使っていますが、上白糖やきび砂糖、グラニュー糖など、どんな砂糖でも大丈夫です！