

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



いもぎょうざ

材 料 (1人分)

- ぎょうざの皮…………… 2枚
- さつまいも…………… 35g
- 砂糖…………… 5g
- バター（またはマーガリン）…………… 1.5g
- 牛乳…………… 5g
- 揚げ油…………… 適宜

作り方

- ① さつまいもは、皮をむき蒸す。
- ② ①をボールに入れ、つぶす。
- ③ ②に砂糖・バター（またはマーガリン）・牛乳を加えよく混ぜ合わせる。
- ④ ぎょうざの皮で③を包む。
- ⑤ 揚げ油できつね色に揚げる。

管理栄養士から

さつまいもは、でんぷんと糖분을豊富に含んだ甘い食材のため、『おかず』だけでなく『おやつ』の材料としても最適です。

今回は、さつまいもの餡（あん）をぎょうざの皮に包んで揚げましたが、同じ餡（あん）をアルミホイール等に入れ、表面に卵液を塗ってオーブンで焼くと『スイートポテト』にもなります。

給食でも子供たちがクッキングをするメニューとなっています。お家でも一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

