

さつま芋と じゃこのごはん

学校給食では、
市内でとれるさつま芋を使って、
地産地消を推進しています



材料（4人分）

ごはん	600 g	冷凍枝豆（むき）	20 g
さつま芋（中1／3本）	100 g	食塩	小さじ1／3
ちりめんじゃこ	12 g	ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1／2		

作り方

- ①さつま芋は、角切りにして水にさらし、レンジ等で加熱する。
ちりめんじゃこは、ごま油で炒める。枝豆はさっとゆでて、むく。
- ②ごはんに塩を混ぜ、①を混ぜてから、ごまをふる。

1人分栄養価

エネルギー	309 kcal	炭水化物	64.3 g
たんぱく質	6.1 g	脂質	1.9 g
食塩相当量	0.7 g		