

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	600g	冷凍枝豆（むき）	20g
さつま芋（中1/3本）	100g	食塩	小さじ1/3
ちりめんじゃこ	12g	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ごはんには塩を混ぜ、①を混ぜてから、ごまをふる。

1人分栄養価

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