

## 大学芋



給食に登場するのを楽しみに待つ児童生徒がいる人気メニューのひとつです。

さつまいもは、食物繊維、ビタミン A、ビタミン C、カリウムなどが豊富に含まれます。

給食の大学芋は、タレがしみこんだ程よい甘さが特徴です。



| 材料    | 使用量（4人分）  |
|-------|-----------|
| さつまいも | 中1本（250g） |
| 揚げ油   | 適量        |
| 砂糖    | 大さじ2      |
| 水     | 大さじ1と1/2  |
| しょうゆ  | 小さじ1/2    |
| 黒ごま   | 適量        |

### <作り方>

- ① さつまいもは、よく洗って乱切りにして、水にさらす。
- ② さつまいもの水気を切り、170度の油で10分ほど揚げる。揚げ色がついて火が通ったら、網の上に取り出して油を切る。
- ③ フライパンに砂糖と水を入れ、火にかける。ブクブクと泡が立ってとろみが出てきたら、しょうゆを加えひと煮立ちさせる。
- ④ ③に揚げたさつまいもを入れて、からめる。黒ごまをふる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875