

## 大学芋 (1人分の目安…50g, 136kcal, 塩分0.3g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
さつまいも	70	350		小さい乱切り	①さつまいもを素揚げする。
植物油(なたね油)	適宜	適宜			②●を煮立たせ、タレを作る。
三温糖	1.5	7.5	大さじ3/4	●	③①に②を絡め、ごまをまんぺんなく和える。
しょうゆ	1.5	7.5	大さじ1/2弱	●	
みりん	1.5	7.5	大さじ1/2弱	●	
はちみつ	1	5	小さじ1弱	●	
いりごま(黒)	1	5	大さじ5/6	乾煎り	

ホクホクのさつま芋に、甘辛ダシが絡んでとても美味しいよ。牛乳にとても合うんだ♪ おやつにもいいね😊



※1人分は4年生の量です。