

9月の給食献立より



- ・中華どんぶり
- ・牛乳
- ・さつまいものアーモンドあえ
- ・ミニトマト



さつまいものアーモンドあえ(4人分)

さつまいも	200g
食油	適量
砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1
水	小さじ1
刻みアーモンド	大さじ1

*砂糖の代わりに、はちみつを使うと香りがよくなります。

*アーモンドの他に、ピーナッツやいりこをからめてもおいしいですよ。

さつまいもの出荷の最盛期は9月から11月です。香川県のなかでも、坂出市は瀬戸内海の温暖で雨の少ない気候と粗い砂地の畑がさつまいもの栽培に適しており、「坂出金時」として全国でも有名な産地になっています。

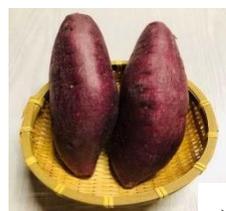
さつまいもの主成分は炭水化物ですが、ビタミンCや食物繊維も多く含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。さつまいものビタミンCは熱に強く壊れにくいのが特徴です。

さつまいもは品種の違いで、ほくほく系とねっとり系に分けられます。ほくほく系には鳴門金時、坂出金時や紅あずま等があり、天ぷらや大学いもに向いています。ねっとり系には安納芋やシルクスイート等があり、焼きいもにして冷めてもかたくなりやすく、甘いまま食べられます。

さつまいものアーモンドあえ(作り方)

- ① さつまいもは、2cm角に切り、油でからりと揚げる。
- ② アーモンドは弱火でじっくり炒る。
- ③ たれを沸かし、さつまいもと②のアーモンドをからめる。
(たれの様子をみながら、水分量を調節する)

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会



ほくほく系(鳴門金時)



ねっとり系(安納芋)

