

作って食べよう！給食レシピ⑯



お茶を使ったレシピ

抹茶きなこ芋



2022年10月19日(水)の献立

- ・牛乳
- ・切り干しそぼろ丼
- ・しめじとわかめのみそ汁
- ・抹茶きなこ芋



☆ 材料（4人分）

- | | |
|---------|--------|
| ・ さつまいも | 中1本 |
| ・ 片栗粉 | 大さじ2 |
| ・ 揚げ油 | 適宜 |
| ・ きな粉 | 大さじ3 |
| ・ 抹茶 | 小さじ2/3 |
| ・ 砂糖 | 大さじ2 |
| ・ 食塩 | 少々 |

A

☆ 作り方

- ① さつまいもは水で洗い、乱切りにする
- ② 切ったさつまいもを水にさらしておく
- ③ さつまいもの水気を切り、片栗粉をまぶして
170°Cの油で揚げる
- ④ Aを混ぜ合わせる
- ⑤ 揚げたさつまいもに④をまぶす



☆ 栄養価（1人分）

◇ エネルギー 147 kcal ◇ たんぱく質 2.1 g ◇ 食塩相当量 0 g

京田辺のヒーロー
ぎょくろマン

☆ ぎょくろマンからのひとこと

給食では、毎月19日の「食育の日」の献立として、京田辺市が玉露の産地であることからお茶を使ったメニューを取り入れています。

きな粉と抹茶を合わせた「抹茶きな粉」は、さつまいもの他に、大豆やパン（コッペパン・ロールパンなど）を油で揚げてまぶしても美味しく食べられます！

てんとうや
抹茶は「碾茶」と呼ばれるお茶を粉にしたもので、抹茶に含まれているカテキンには、抗ウイルス作用があるため、風邪予防に効果があります。

