

作って食べよう！給食レシピ⑱



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
- ・切り干しそばろ丼
- ・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

☆ 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℃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

A

☆ 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（コッパ<sup>てんちや</sup>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！  
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。

