



お茶を使ったレシピ

## 抹茶きなこ芋



### 【献立例】

- 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



### ☆ ぎょくろマンからのひとこと



京田辺のヒーロー  
ぎょくろマン

給食では、「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！

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り、免疫力の向上が期待されます。風邪予防に効果があると言われています。

