



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 2



セツピィ

いもごはん

「秋の味覚」
さつまいも

10月15日の給食献立



- カロチン、ビタミン C、食物繊維が多く、大学芋、スイートポテトにしてもおいしいです。
九州の長崎にきていたポルトガル人が「琉球（沖縄）」からとりよせ、九州の平戸「鷹の巣」というところに植えたのが最初だといわれています。
また、日本全国にさつまいもを広めたのは「青木昆陽（あおき こんよう）」という蘭学者です。この人は甘藷先生と呼ばれ、農民から尊敬されていたそうです。

材料（1人分）

米	60 g	黒ごま	1.5 g
ちりめんじゃこ	5 g	塩	1 g
さつまいも	20 g		

作り方

ちりめんじゃこ・・・ゆがき水気を切る。
さつまいも・・・皮をとらむきにし1cmの各切りにして水にさらす。
黒ごま・・・煎る

米に水と塩とちりめんじゃことさつまいもを入れて炊く。
炊き上がったご飯に黒ごまを入れて混ぜる。

