



食物繊維は、生活習慣病予防の効果が期待できます。今回は、食物繊維が豊富なさつまいもと大豆を使い、おやつ感覚で食べられるレシピを紹介します。食物繊維は、不足しがちな栄養素なので、おやつにも上手に取り入れましょう。

さつまいもと大豆の黒蜜がらめ

【献立名】（令和3年9月22日提供）

肉豆腐丼（麦ごはん、肉豆腐丼の具）・牛乳
 具だくさん汁・さつまいもと大豆の黒蜜がらめ
 小学校1食分の食物繊維：4.8g
 （学校給食摂取規準 小学校4.5g以上 中学校7g以上）

【材料】4人分

・さつまいも	Mサイズ1本
・水煮大豆	35g
・揚げ油	適量
★黒砂糖	大さじ2弱
★しょうゆ	小さじ1
★水	大さじ1



さつまいもと大豆の黒蜜がらめ

【作り方】

- ① さつまいもは、1.5cm程度の角切りして、水にさらし、水気を切っておく。
- ② 揚げ油を170度に熱し、さつまいもは4分、水煮大豆は1分程度揚げる。
- ③ 鍋に黒砂糖、しょうゆ、水を入れ、少しとろみがつくまで煮詰めてたれを作る。
- ④ ③のたれを、揚げたさつまいもと水煮大豆とからめる。

- ★ さつまいもは、皮にも食物繊維が含まれているので、きれいに洗い、皮ごと食べるとよいです。
- ★他にも、レーズンや干し柿などのドライフルーツや、りんごやバナナなどの果物、小豆を使った和菓子などにも食物繊維が多く含まれているので、ぜひ、おやつに取り入れてみてください。

