

さつまいも

料理名	いが栗あげ		使用月	10 月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
さつまいも		30	① さつまいもをゆでてつぶす。 栗は細かく切って、さつまいもと合わせておく。 ② そうめんを2cm程度におっておく。 ③ ①をまるめて、薄力粉・たまご・そうめん の順につけて、油できつね色になるまで揚げる。	
栗(甘露煮)		5		
薄力粉		4		
たまご		5		
そうめん		9		
揚げ油		4	★料理について一言 いがぐりのような、かわいらしい見た目です。 おやつ感覚で食べられます。 そうめんがはがれやすいので、卵をしっかり つけた方がいいです。	
			★組み合わせの例	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• ごはん</li> <li>• 牛乳</li> <li>• いが栗揚げ</li> <li>• 梅肉和え</li> <li>• 大根のみそ汁</li> </ul>	
				