

里っこ揚げ



材料 (5人分)

さといも…………… 300 g
片栗粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量

【タレ】

薄口醤油…………… 小さじ2
濃口醤油…………… 小さじ1と1/2
さとう…………… 大さじ2
みりん…………… 小さじ1と1/2
水…………… 大さじ1
いりごま…………… 適量

作り方

- (1) さといもをよく洗い、皮をむいたら一口大にカットする。
- (2) さといもに片栗粉をまぶし、180度の油で揚げたらバットにあげて油を切っておく。
- (3) フライパンに【タレ】を入れて加熱し、さとうが溶けたら火をとめる。
- (4) (2)を(3)のフライパンに入れタレをからめたら、できあがり



献立名

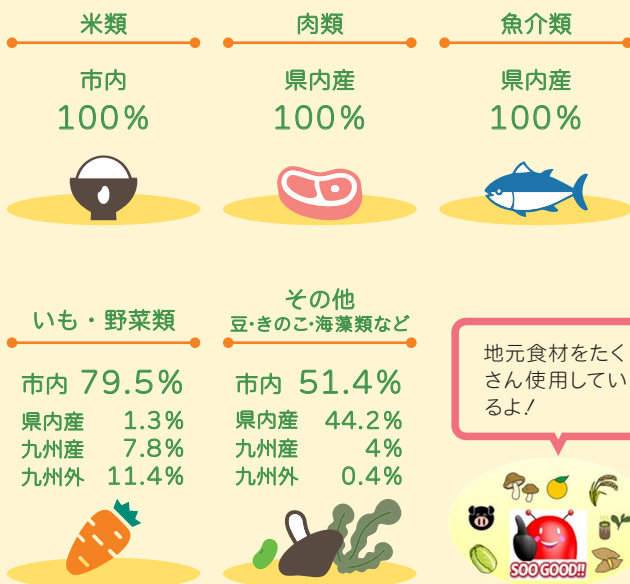


秋の味覚のひとつである里芋の料理です。さとっこ揚げは薩摩川内市の祁答院^{けどういん}という地域の名物で、蒸した里芋を串にさして唐揚げにしたものを、甘辛いタレでからめた料理です。給食では串にさすことはできないので、唐揚げにしたものにタレをからめて提供します。

里芋はむくみや高血圧に効くカリウムが豊富に含まれ、食物繊維が多い食材です。

曽於市学校給食センターの 地場産物活用の割合

※この割合は令和7年1月20日～24日県教育委員会が実施した地場産物活用状況調査によるものです



毎月曽於市の恵みたっぷりの そお good 給食を実施しています

9月のそお good 給食の紹介



※9月は9月6日「黒の日」にちなんで、株式会社ナンチュクからの「かごしま黒豚」無償提供日にあわせて実施しました

市のホームページで毎月の献立や給食の紹介をしています。ぜひご覧ください。

