



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★大学芋★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量(g)	備 考
さつまいも	240	
三温糖	18	大さじ2
しょうゆ	10	小さじ1と2/3
水	4	小さじ1弱
サラダ油	2	小さじ1/2
揚げ油	適量	



さつまいもを皮ごと使っています。甘くほくほくとしたさつまいもはお腹の調子をよくしてくれる食物せんいが豊富です。ぜひ弓ヶ浜半島でとれる「浜かんしょ」で試してみてくださいね。

【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま乱切りにし、10分ほど水にさらした後、ざるに上げて水気をきり、さらにペーパータオルで丁寧に水気を拭取っておく。
- ② 160℃に熱した油で5～6分ほんのり色づくまで揚げ、180℃に温度を上げ、カリッとするまで揚げる。
- ③ フライパンにAを入れて焦げないように混ぜながら中火で加熱し、あめ色になるまで加熱したら、小さな泡が出続けるような弱火にして煮詰める。サラダ油を回し入れ、軽くとろみが出るまでさらに煮詰める。
- ④ 弱火のまま②を加えて全体になじむまで絡め火を止める。

