

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

オーブンで大学芋

材料（4人分）		作り方
さつまいも	1本（約240g）	①さつまいもを、乱切りにする。 ②サラダ油と砂糖を、さつまいもにまんべんなくまぶす。 ③②をオーブンシートをひいた鉄板に平らに並べ、200℃に熱したオーブンで15分焼く。 ④③にはちみつをかけて、さらに5分焼く。仕上げに黒ごまをふりかける。
サラダ油	大さじ1	
砂糖	大さじ3	
はちみつ	小さじ2	
黒ごま	小さじ1	
		

岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

オーブンで作る大学芋です。油で揚げないので、脂肪の摂取量が少なく、ヘルシーです。

時には、オーブンで大学芋を作ってみてもいいですね。

【1人分の栄養価】

エネルギー	138kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	2.2g
カルシウム	24mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0g