

## ❁ スイートポテトトースト

\*1人分の栄養価\*

エネルギー	287kcal
たんぱく質	7.1g
食物繊維	1.6g
塩分	0.8g

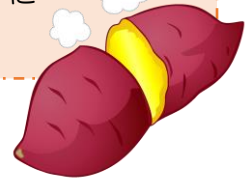


### 《材料…4人分》

※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。

食パン（6枚切）	4枚
焼き芋ペースト	60g
バター	6g
砂糖	20g
牛乳	大さじ1
黒ごま	少々

給食では既製品の焼き芋ペーストを使用していますが、さつまいもを蒸してつぶしたもので代用できます。裏ごしをすると、よりなめらかなペーストになります。



### 《作り方》

- ① 黒ごまを乾煎りする。
- ② ボウルに焼き芋ペーストと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に溶かしバター、牛乳を少しずつ加え、なめらかにする。
- ④ 食パンに③をぬり、黒ごまをのせ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで（★）焼いたら出来上がり。

★ご家庭のトースター機種によって焼き加減が異なりますので、様子を見ながら調整してください。

### 【さつまいもについて】

茨城県のさつまいもの生産量は全国第2位です。紅あずま、紅はるか、紅まさり、シルクスイートなど、色々な種類のさつまいもが作られています。今回の給食に使用した焼き芋ペーストは茨城県産の“紅はるか”という品種で、特に甘みが強いのが特徴です。さつまいもには、腸の働きを整える食物せんいや、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。地元の特産物であるさつまいもを使った料理をぜひお試しください。

