

# 手作りおやつにチャレンジ!

## ★ かんたん 大学いも ★

献立	材料	分量 1班分	主に含まれる食品群に○をつけよう							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
	さつまいも	大1本								
	三温糖	大さじ4								
	酢	茶さじ1								
	しょうゆ	茶さじ1								
	サラダ油	大さじ3								
	水	少々								
	黒ゴマ	適量								

### 調理の手順

- 1 さつまいもをよく洗い乱切りにする。
- 2 フライパンに調味料を全部いれ、さつまいもを入れ2分加熱したら、さつまいもを返してふたをして、2分後また返す。
- 3 さつまいもに串がすっと通れば出来上がり。
- 4 黒ゴマをかけて盛り付ける。

### 盛り付け・配膳図

### 感想・反省

年 組 番 氏名