



お家で作ろう！給食人気メニュー



入善町立飯野小学校給食室

■ No.5 さつま揚げの三味焼き & みそドレサラダ

材料・分量（2人分）

■ さつま揚げの三味焼き

・ さつま揚げ	4枚
・ ねぎ	2cm
・ しょうが	1かけ
・ 砂糖	小1/2
・ しょうゆ	小1
・ ソース	小1/2
・ ごま	少々

■ みそドレサラダ

・ 小松菜	1株
・ キャベツ	70g
・ 人参	15g
・ 酢	小1
・ みそ	小1/2
・ しょうゆ	小1/2
・ 砂糖	小1/2

作り方

- ① ねぎは薄切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② さつま揚げに①と調味料をからめて焼く。
- ③ サラダの野菜は食べやすく切り、ゆでて冷やす。
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、③と和える。



👉 **ポイント** みそドレは、いろいろな野菜と合わせてもおいしいです！

✿ 給食室にはこんな機械があります ✿ ～ 「揚げ物機」～



揚げ物をする機械です。
 別名、フライヤーとも言います。
 入善町の給食では、米油を使って揚げ物をしています。作業中、食材の中心まで温度が上がっているかを何度も何度も確認をしています。

