

献立名 焼き春巻きスティック

保育所(園)名 マコト愛児園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
さつまいも ドライレーズン きび砂糖 春巻きの皮 油 (小麦粉・水)	30g 2g 5g 1枚(2本分) 0.5g	400g 30g 50g 1パック(10枚入) 5g	① レーズンを水又はお湯で戻しておく。 ② さつまいもは皮をむき、乱切りにして蒸す。 ③ ①の水分をしっかりと切り、フードプロセッサーもしくは包丁で細かく刻む。 ④ ②をつぶし、①ときび砂糖を入れて良く混ぜ合わせる。 ⑤ 春巻きの皮を縦に半分に切り④を適量のせて巻き、端の部分に水溶き小麦粉を付け、春巻き全体に油を塗る。 ⑥ 180℃のオーブンで10分焼き、春巻きに焼き色が付けば出来上がり。

I補給 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウムmg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
109 Kcal	1.3 g	4.3 g	14.0 mg	0.29 mg	0.1 g	1.3 g

アピールポイント

・さつまいもの甘さとレーズンの風味がベストマッチな1品です。レーズンを刻むことで苦手な子にも食べやすくなっています。

また、不足しがちな食物繊維・鉄分も補う事ができます。