

献立名 ほうとうかりんとう

保育所(園)名 第2なでしここども園

| 食品名   | 1人分 g<br>(可食量) | 10人分 g<br>(購入量) | 調理方法  |
|-------|----------------|-----------------|---|
| 生ほうとう | 30             | 300             | ① ほうとう麺を5～6cmくらいの長さにカットする。<br>② 150度の油できつね色になるまで揚げ、油を切っておく<br>③ ボウルにきな粉・砂糖・すりごまを合わせ、②のかりんとう、黒みつを絡める |
| 砂糖    | 3              | 30              |   |
| きな粉   | 2              | 20              |   |
| 黒みつ   | 1              | 10              |   |
| すりごま  | 3              | 30              |   |
| なたね油  | 5              | 50              |   |

| I補ギ - Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 加ソムmg | 鉄mg | 塩分 g | 食物繊維 g |
|------------|---------|------|-------|-----|------|--------|
| 158        | 3.2     | 7.3  | 45    | 0.5 | 0.8  | 1.8    |

## アピールポイント

郷土料理のほうとうを利用し、カリッとした食感にきな粉・黒みつの甘さでたべやすく、子どもたちに大人気のおやつです。きな粉やすりごまを入れることで鉄分も摂れます。