

# 作ってみませんか！ 給食の味！

令和6年度 第8号  
伊佐市立学校給食センター

～令和6年12月6日（金）実施～

## 里芋の田楽



### 材料 (4人分)

- A {
- さといも……………200g
  - 麦みそ……………小さじ2
  - 赤みそ……………小さじ2
  - 三温糖……………大さじ1
  - みりん……………大さじ1/2
  - 水……………大さじ2
  - いりごま……………適量
  - すりごま……………適量

### 【里芋について】

里芋のぬめりに含まれる成分には、粘膜を保護する作用があり、胃を守る働きや風邪などの感染症予防にも効果的です。

また食物繊維も豊富に含まれているため、体脂肪や生活習慣病が気になる方にもおすすめです。

※田楽はみそ味のためご飯の食べ過ぎには注意！



### <作り方>

- ① 里芋は、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 鍋にAを入れ、タレを作る。
- ③ ゆでた里芋、②のタレ、ごまを混ぜ合わせて完成！！