



秋の食材を使った和風の献立をご紹介します。今回はさつまいもと切り昆布と一緒に炊きあげました。

■材 料 (4人分)

- さつまいも……………(中) 1本
- 切り昆布……………20g
- 出し汁……………200cc
- 砂糖……………大1強
- しょうゆ……………大1(1/2)



■作り方

- ①さつまいもは小形の場合は丸のまま2cm厚さの輪切りにし、大きいものは2cm厚さの半月かいちょう切りにし、水につけてあくを抜きます。
- ②切り昆布は洗って水を2、3回取りかえ、ざるにあげて水をきります。
- ③平なべに①②を入れ、出し汁をひたひたに加えて煮立ったら火を弱め、砂糖、しょうゆを加えて落としぶたをして20分位煮含めます。



さつまいもと切り昆布の煮物

栄養価(1人分) / エネルギー: 114kcal
せんい: 0.8g 塩分: 1.5g



さつまいもの甘味と切り昆布の歯ざわりのおいしい和風献立です。さつまいも、切り昆布も食物繊維の多い食材ですので、最近ちょっと便秘ざみ…という方にもおすすめです。

魚料理、肉料理などどんな主菜とも相性があるので、幅広くいろいろな主菜と組み合わせてください。

体育祭結果

- 応 援 1位:青軍 2位:赤軍 3位:黄軍
- パネル 1位:赤軍
- 競 技 1位:赤軍・黄軍 3位:青軍
- 総 合 1位:赤軍 2位:黄軍 3位:青軍

ひなぎめ 3軍競走

★岩室中学校体育祭★

雨で順延となった岩室中学校体育祭が先月14日、好天のもと同校グラウンドで行われました。赤・青・黄のそれぞれ3軍に分かれた全校生徒は、「灼熱の炎のように己を焼き尽くせ」のスローガンのもと、元気いっぱいはじめていました。

