

# 栗きんとん

出雲市立多伎学校給食センター  
( 食数 280食 )

最近はおせち料理を作らない家庭も増えているので、栗きんとんを作りおせち料理について伝えました。



## 一人当たりの栄養価

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 116kcal |
| たんぱく質  | 0.9g    |
| 脂質     | 0.1g    |
| カルシウム  | 23mg    |
| 鉄      | 0.4mg   |
| ビタミンA  | 1μg RE  |
| ビタミンB1 | 0.07mg  |
| ビタミンB2 | 0.03mg  |
| ビタミンC  | 19mg    |
| 食物繊維   | 1.4g    |
| 食塩     | 0.1g    |
| マグネシウム | 16mg    |
| 亜鉛     | 0.1mg   |

## 材料 (1人分)

栗甘露煮・・・6g・1cm角に切る  
さつまいも・・・60g・皮をむき大きい輪切り  
三温糖・・・3.5g  
食塩・・・0.2g

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 さつまいもを蒸し器で蒸す。
- 2 1のさつまいもをよくつぶす。
- 3 2のさつまいもを鍋にいれ、1cm角の栗甘露煮(シロップも少し)、三温糖、塩を加え過熱し、練りながら仕上げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

栗を入れることで、より正月らしさを出しています。さつまいもをよくつぶし、なめらかにすることがポイントで、栗の食感がでてきます。甘くて嫌うかと思いましたが、よく食べていました。

## 学校給食献立例



- 2020/01/09
- ・赤貝ごはん
  - ・七草汁
  - ・栗きんとん