



さつまバター

大島産のさつまいもとバターを使ったデザート

都立大島海洋国際
高等学校提供

材料（1人分）

さつまいも 120g

有塩バター 10g

作り方

- ①さつまいもをよく洗う。
- ②皮付きのまま食べやすい大きさにカットする。
- ③②を蒸す。
- ④バターをのせる。

献立内容

主食および主菜 チキンライス

汁物 キャベツとしめじのスープ

副菜またはデザート さつまいもバター

一食分の栄養成分値

エネルギー	961kcal
たんぱく質	22g
脂質	28g
炭水化物	163.9g
食塩相当量	4.5g

この献立で摂取できる野菜の量 121g

チキンライス：にんにく、にんじん、玉ねぎ、ピーマン
キャベツとしめじのスープ：キャベツ、にんじん、パセリ

※ここでのいう野菜は、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜です。