



さつまいもとりんごのパイ

『パイ』ですが、給食ではジャンボギョウザの皮を使って作っています。
子どもたちは、両手で持って、口いっぱいにして食べています。
さつまいもとりんごの割合は、お好みで変えてみてください。

一人分エネルギー 164Kcal

材料(4人分)

さつまいも …中 1/2 本

砂糖 …小さじ1

塩 …2つまみ(3本指)

* 0.8g くらいです

りんご(缶詰)…40g

* 缶詰の汁は具のかたさを
調節するのに使います。



ぎょうざの皮…

直径15cmのものの4枚

小麦粉…小さじ2

(水小さじ2で溶く)

揚げ油…適宜

作り方

- ① さつまいもは蒸して、つぶす。
- ② りんごは、荒いみじん切りにする。
- ③ さつまいもに、砂糖・塩・りんごを
加えて具を作る。
(具のかたさをりんごの缶詰めの
シロップで調節する。)
- ④ 皮に具をのせ、皮のふちに水で溶いた小麦
粉をぬり、半分におる。



ふちをよく
おさえましょう

- ⑤ 180℃位の油で色よく揚げる。

