

こんだてめい
献立名:

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

さつま芋とほうれん草のごまあえ (92kcal)



材料 (4人分)

さつまいも	・・・120g
あげ油	・・・適宜
ほうれん草	・・・200g
いりごま	・・・大さじ1/2杯
さとう	・・・小さじ2杯
しょうゆ	・・・大さじ2/3杯
みりん	・・・小さじ1/2杯

作り方

- 1 さつま芋は一口大に切り、水にさらしてアクをぬく。
- 2 さつま芋の水気をキッチンペーパーで拭きとり、約160度に熱した油で素揚げにする。
- 3 ほうれん草はたっぷりの湯で色よくゆで、2センチ程度に切って軽く絞る。
- 4 分量の調味料を合わせて和え衣を作る。
- 5 いりごまはそのままでも良いが、フライパンで炒るといっそう香ばしくなる。
- 6 ほうれん草を和え衣とごまで和えた後、さつま芋をサックリと混ぜ込んで完成！

さつま芋のホクホク感が味わえるように外はカリッ、中はフワッの状態に揚げるのがコツです。