

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: 大学いも (163kcal)



材 料 (4人分)

さつまいも	… 300g
あげ油	… 適宜
さとう	… 大さじ2杯半
こいくちしょうゆ	… 小さじ1杯
みりん	… 小さじ1杯
水	… 小さじ1杯

A

作り方

- 1 さつまいもは一口大に切って水にさらす。
- 2 小鍋にAの調味料と水を合わせ、焦がさないように中火でトロリとするまで煮詰める。
- 3 さつまいもの水気をキッチンペーパーで拭きとり、170度に熱した油で素あげにする。
- 4 さつまいもの油をきり、温かいうちに2のタレをからめる。

仕上げに黒ごまを振ると風味が増し、見た目のアクセントにもなります。