

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ^{だいがく}大学いも (163kcal)



^{ざい}材 ^{りょう}料 (4人分)

さつまいも	…300g
あげ油	…適宜
さとう	…大さじ2杯半
A ^{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

^{つく}作 ^{かた}り方

- 1 さつまいもは一口大に切って水にさらす。
- 2 ^{こなべ}小鍋にAの^{ちょうみりょう}調味料と^{みず}水を合わせ、^あ焦がさないように^{ちゅうび}中火でトロリとするまで^{につ}煮詰める。
- 3 さつまいもの^{みずけ}水気をキッチンペーパーで拭きとり、170度に^ど熱した^{ねっ}油で^{あぶら}素揚げにする。
- 4 さつまいもの^{あぶら}油をきり、^{あたた}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。