

大学芋

エネルギー	239kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	9.5g
食塩相当量	0.2g

★材料(4人分)

さつまいも	乱切り	350g
揚げ油		適量
ざらめ糖	A	大さじ2
水あめ		大さじ1
減塩しょうゆ		小さじ2/3
水あめ		大さじ2・1/2
黒いりごま		小さじ1

★作り方

- ① さつまいもを180℃で5分揚げ、中まで火を通す。
- ② 鍋にAを入れ、煮詰めてタレを作る。
- ③ タレと揚げたさつまいもを合わせる。
- ④ 仕上げにごまをふる。

甘じょっぱい蜜のからんだホクホクの大学芋は後を引くおいしさです。給食の人気メニューのひとつです。

