



大学芋



材料(子ども 5 人分)

| | |
|-------|---------------|
| さつま芋 | 300g(中 1 本) |
| 揚げ油 | 適量 |
| 砂糖 | 5g(小さじ 2 弱) |
| みりん | 5g(小さじ 1 弱) |
| 黒いりごま | 2.5g(小さじ 1 強) |

つくり方

- ① さつま芋は洗って皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ② 調味料を合わせて火にかけタレをつくる。
- ③ さつま芋は水分をとり、170 度位の油で揚げる。
- ④ 余分な油が切れたら熱いうちに 2 のタレをからめる。

栄養士よりワンポイント

小さい子には、皮をむいておくと食べやすいですよ。