

五色からめ和え

揚げ物

202kcal / 脂質10.2g / 塩分0.6g



ワンポイント

だいず、ハム、じゃがいも、にんじん、グリーンピースの5つの食材が彩りよく、甘辛いタレとからまります。



材料(4人分)

- ・プレスハム(厚切り) 40g
- ・にんじん 40g
- ・グリーンピース 20g
- ・じゃがいも 160g
- ・水煮だいず 120g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・揚げ油 適宜

- ・砂糖 大さじ2強
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- ・白ごま 大さじ1

作り方

- ① プレスハムは1.5cm角切り、じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ② にんじんは1.5cm角切りにしゆでる。グリーンピースはゆでる。
- ③ 白ごまは軽く炒る。
- ④ 水煮だいずは小麦粉をつけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ⑤ じゃがいも、プレスハムは170℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ 砂糖、しょうゆを合わせて煮立たせ、材料を和え、ごまを加える。