

大学いも

揚げ物

184kcal / 脂質6.5g / 塩分0.3g



ワンポイント

秋の味覚「さつまいも」は、食物繊維豊富です。

タレは、小さな泡になるまで煮立たせると、しっかりからみます。



材料 (4人分)

- ・ さつまいも 320g
- ・ 揚げ油 適宜
- ・ 白ごま 小さじ2

〈A〉

- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ しょうゆ (こいくち) 小さじ1強

作り方

- ① さつまいもは2cm角又は乱切りにし、水にさらし、水気をきる。
- ② 白ごまは、いる。
- ③ さつまいもは、油でからっと揚げる。
- ④ 〈A〉を合わせ、煮立たせる。
- ⑤ ③を入れ、和える。
- ⑥ ごまを加えて和える。