

給食レシピ紹介

上白糖の代わりに、水あめを「大さじ2」たれにいれると、照りが出ます。



| 料理名 | | 大学芋 | |
|-------|------|--|------------------------------|
| | |  | |
| 材料 | 4人分 | 作り方 | |
| さつまいも | 300g | ① | さつまいもをよく洗い、皮付きのまま乱切りの一口大に切る。 |
| 揚げ油 | 適量 | ② | さつまいも水にさらして、余分なでんぷんを落とす。 |
| 黒いりごま | 2g | ③ | Aをとりみがつくまで煮込み、たれを作る。 |
| 上白糖 | 大さじ2 | ④ | さつまいもの水分をきり、油で素揚げする。 |
| 醤油 | 小さじ2 | ⑤ | 揚げたさつまいもとたれをからめて、仕上げにごまをふる。 |
| 水 | 大さじ1 | | |