

## 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。



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、余分なでんぶんを落とす。
黒いりごま	2g	③ Aをとろ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	A	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	