

大学いも



<材料> 4人分

さつまいも……………中1本(200g)

揚げ油……………適量

砂糖……………大さじ5

A しょうゆ……………小さじ1

水……………大さじ2

黒炒りごま……………少々

★1人分130kcal カルシウム33mg

<作り方>

- ① さつまいもをよく洗い、皮付のまま乱切りにして、水にさらしてアク抜きする。
- ② フライパンに油を入れ、低温(150度)に熱し、さつまいもの水気をよくふいて入れる。全体を混ぜながらゆっくりと揚げ、竹串がスッと通るくらいになったら取り出す。
- ③ 油の温度を中温(180度)まで上げ、②のさつまいもを戻し入れ、カリッと揚げる。
- ④ 小鍋にAを入れ中火にかける。沸騰したら火を弱め、鍋をゆすって動かしながらトロリとするまで煮詰め、③のさつまいもを加えて、ゆっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ たれがあめ状になったら、オーブンシートをしいた皿に移し、黒炒りごまを振りあらし熱を取る。

<ポイント>

- ・タレの材料を火にかけたら、かき混ぜず鍋ごとゆすって動かすとつやよく仕上がる。

