



さつまいものかりかり揚げ

～カリッと揚げた大豆が香ばしい一品です～



<給食で提供されたメニュー>

- こぎつねごはん
- さつまいものかりかり揚げ
- 味噌汁
- 牛乳

エネルギー 130 kcal (1人分) 食塩相当量 0.2 g (1人分)

材料(4人分)

大豆(水煮)	1/2 缶弱(40g)
さつまいも(1.5cmの角切り)	120g
揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
水	大さじ1
白ごま	小さじ2

作り方

- 【1】小鍋に調味料を入れて加熱し、たれを作る。
- 【2】大豆の水気を切る。
(キッチンペーパー等で軽く押さえると油はねが減る。)
- 【3】さつまいもと大豆を油で揚げる。
- 【4】たれをからめ、ごまを振ったら完成。