

# 【学校給食レシピ紹介】

2015年12月掲載

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| レシピ名                                  | 大学いも   |
| エネルギー(1人分)                            | 277 kcal   |
| 材料<br>(4人分)                           | <p>(4人分)</p> <p>さつまいも・・・中1本(約250g)</p> <p>揚げ油・・・・・・適量</p> <p>黒ごま・・・・・・小さじ1～2</p> <p>A { 黒砂糖・・・・大さじ3</p> <p>      しょうゆ・・・・小さじ1/2</p> <p>      みりん・・・・大さじ1</p>   |
| 作り方                                   | <p>① さつまいもは乱切りにし、水にサッとさらしてから水けを拭く。</p> <p>② 170℃に熱した揚げ油に①を入れ、やや濃いめのきつね色になり、竹串がスッと通るまで揚げる。</p> <p>③ Aを合わせて火にかけ、泡が立ったら火加減を調整し、煮詰める。</p> <p>④ みつがあめ状になったら、さつまいもを加えて手早くからめる。</p> <p>⑤ ④が熱いうちに黒ごまをふる。</p>   |
| 一言コメント<br>(食材の栄養や、<br>作り方のポイント<br>など) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもはじっくり揚げると水分がとんで、表はカリカリ、中はホクホクに仕上がります。</li> <li>・みつは、煮詰め具合が足りないと水っぽく、煮詰めすぎると堅くなって、さつまいもにうまくからまりません。火加減に注意し、とろみがでたらさつまいもを加えましょう。</li> <li>・子どもに大人気の大学いもは、おやつにもピッタリ！ぜひご家庭で作ってみてください。</li> </ul>  |