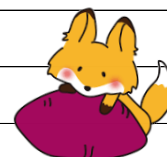


給食レシピ紹介

大豆とさつま芋の揚げ煮



材 料	分量（4人分）		切り方・下ごしらえ
さつま芋	120 g	中1/2本	1.5cm～2cm角 → 水にさらす
水煮大豆	50 g		水気を切っておく
片栗粉	5 g	大さじ1/2	衣
サラダ油	適量		揚げ油
しょうゆ	18 g	大さじ1	たれ
砂糖	18 g	大さじ2	たれ



作り方

- ① さつま芋は、角切りにして水にさらして、水気を切っておく。
水煮大豆も、水気を切っておく。
- ② 調味料を合わせて、たれを作っておく。
- ③ 170℃に熱した揚げ油で、水気をよく切ったさつま芋を3分～4分位
素揚げして、油を切っておく。
- ④ 水気を切った大豆に片栗粉をまぶして、2分位カリッとするまで揚げて、
油を切っておく。
- ⑤ 油をよく切ったさつま芋と大豆にたれを加え、混ぜ合わせて仕上げる。

さつま芋の皮は、お好みでむいてもむかなくてもどちらでもいいですが、
しっかり洗って皮付きのまま使用した方が栄養価も見たい目もいいです。

おかずでもおやつ感覚でも食べられて、子どもも喜ぶ大豆メニューになります。
ごまなどを加えて作ってみても美味しいですよ！お好みでアレンジしてみてください。

（学校給食センター栄養士）

