

# しゃりしゃり大学芋

材料	1人分	4人分	切り方
さつまいも	60g	240g (大1本)	2cm角切り
だいず (水煮)	15g	60g	
小麦粉	1g	4g (小さじ1)	
揚げ油	適量	適量	
砂糖	3g	12g (大さじ1強)	
しょうゆ	3g	12g (大さじ2/3)	
みりん	3g	12g (大さじ2/3)	
はちみつ	6g	24g (大さじ1)	
水	7.5g	30g (大さじ2)	
いりごま (黒)	1g	4g (小さじ1強)	

## 【作り方】

- ①さつまいもを素揚げする。
- ②小麦粉をつけて、だいずを揚げる。(160度で20分)
- ③調味料を合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。(こげないように混ぜる。)
- ④①と②を合わせ、③とごまを和える。

☆小学校でも人気のメニューです。

☆だいずをじっくり揚げると、カリカリした食感になります。

☆たれの量は、調節してください。

## 【栄養メモ】

- ・かみごたえのある献立で、おやつにもむいています。
- ・食物繊維が豊富な一品です。



さいたま市学校栄養士会 専門部 (見沼区)