

2月22日 おやつメニュー

大学芋

【材料 4人分】

さつまいも 中1本

揚げ油 適宜

A 水 小さじ1
砂糖 大さじ2.5杯
しょうゆ 小さじ1/3

ごま 少々



【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、いちょう切り又は乱切りにして、水につけておく。
- ② Aを鍋に入れ、一度火にかけて冷ましておく。
- ③ さつまいもの水気をよく切り、素揚げする。
- ④ ②のタレ、③のさつまいも、ごまをよく合わせ完成！

☆砂糖をはちみつにしてもおいしいです。

☆ごまは黒ごまにすると、彩りがよくなり、おいしそうに見えます。