

10月11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！

☆砂糖をはちみつや水あめ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。

△はちみつは1歳を過ぎてから使用してください。