



変わり大学芋

<材料・・・おとな4人分>

さつまいも・・・・・・・・大1本(300g程度)
 干かたくちいわし(田作り用)・・・20g
 乾燥大豆・・・・・・・・・・・・30g
 片栗粉・・・・・・・・・・・・適量
 揚げ油・・・・・・・・・・・・適量
 A { 三温糖(または上白糖)・大さじ1と1/2
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
 みりん・・・・・・・・大さじ1/2
 白ごま・・・・・・・・小さじ1

<作り方>

- ① 大豆は一晩水で戻してザルに上げておく。
- ② さつまいもは皮付きのまま乱切りにし、水にさらしてザルに上げておく。
- ③ Aを加熱し、たれを作る。
- ④ ②のさつまいもは低温(150℃程度)の油で10分程度揚げ、中心までやわらかくなったら高温(180℃程度)にし、5分ほどして表面がカリッとしたら取り出す。
- ⑤ かたくちいわしはから煎りするか、180℃の油でサッと素揚げする。
- ⑥ ①の大豆は片栗粉をまぶして、160℃の油でカリッとするまで揚げる。
- ⑦ ごまは香ばしく煎っておく。
- ⑧ ④⑤⑥を③で和え、最後に⑦を絡める。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	149 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	4.3 g
塩分	0.5 g

大学芋にパリパリ小魚とカリカリ大豆をプラスして、成長期に必要なカルシウムや鉄分、食物繊維がとれるかみかみメニューです。