



大学芋



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
さつまいも (乱切り)	中1本	<ol style="list-style-type: none">① さつまいもを素揚げにする。② フライパンに A を入れて、煮立てる。③ ①に②をからめる。④ 黒ごまをまぶす。 <p>酢を少し入れることで、カラメルが固まるのを防ぎ、さつまいもに絡みやすくなります♪</p> 	
揚げ油	適量		
A	砂糖		大さじ2と1/2
	しょうゆ		小さじ1
	酢		少々
	水		小さじ1
黒ごま	適量		

ひとこと Memo

さつまいもには、炭水化物が多くふくまれており、体を動かしたり、頭を働かせたりするエネルギーのもとになります。

秋はさつまいもがおいしい季節です♪いろいろな料理にさつまいもを試してみるのもよいですね。

【1人分の栄養価】	
エネルギー	157kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	6.4g
食塩相当量	0.1g