

つくってみよう!

ひまわりキッチンレシピ



「だいがくいも」

材料(5人分):

○さつまいも	1本
○サラダ油(揚げ用)	適量
★三温糖	大さじ5
★しょうゆ	大さじ1
★酢	小さじ1/2
★水	小さじ2
○いりごま(黒)	5g



作り方:

1. さつまいもは食べやすい大きさに切り、油で揚げる。
2. ★の材料を鍋に入れ、とろみがつくまで加熱する。
3. 揚げたさつまいもと、2のたれ、いりごまをからめて出来上がり♪



さつまいもは2度揚げすると、中はほくほく、
外はカリッと仕上がります。

電子レンジで3~5分くらい加熱してから、
少なめの油で揚げ焼きにしてもOKです。

