



# ぜひ皮付きのまま 大学いも



【できあがり 40g】

エネルギー 129kcal    塩分 0.2g  
たんぱく質 0.6g    脂質 3.2g

## 材料 4人分

(1人分g)

さつまいも	中1本	(50)
揚げ油	適宜	(3)
★砂糖	大さじ3	(7.5)
★しょうゆ	小さじ1/2	(0.7)
★水	大さじ1	(4)
黒いりごま	少々	(0.2)

## ワンポイント

さつまいもは、切り方にあわせて揚げ時間を調節してください。たれは煮詰まりやすいので、多めに作るとよいです。



## 作り方

- ① さつまいもを食べやすい大きさ(厚めのいちよう切り、または乱切りがおすすめ)に切り、水にさらしてアクを抜く。ざるにあけ、ペーパータオルなどで水気をよくとる。
- ② ①のさつまいもを160℃の油で揚げる。
- ③ ★を鍋に入れて弱火にかけ、ひと煮立させて火を止める。
- ④ 揚げあがったさつまいもに、③とごまをからめる。

