

# だいがくいも

平成28年1月27日のメニュー紹介

## 【材料2人分】

- ◇ さつまいも 130g
- ◇ 三温糖さんおんとう（または白砂糖しろざとう） 3g
- ◇ しょうゆ 3g
- ◇ みりん 3g
- ◇ はちみつ 2g
- ◇ 揚げ油あぶら 適宜てきぎ



## 【作り方】

- ①一口大に切ったさつまいもを素揚げする。
- ②調味料を合わせて加熱し、たれを作る（焦げないように注意！）。
- ③さつまいもにたれを和える。

- ◇ 揚げるときのコツは、さつまいもの切る大きさを揃えることです。そうすると火の通りが均一になります。
- ◇ 仕上がりに、お好みで黒ゴマをふりかけてもおいしいです。
- ◇ 1月の給食ではさつまいもを一人15グラム減らして、その分白インゲン豆を使っています。楽しみにしていて下さいね♪