

★さつまいも^{だいず}と大豆^あのかりんとう揚げ

◆材料（4人分）

- ・さつまいも : 140 g
- ・大豆 : 20 g
- ・揚げ油 : 適量
- ・黒砂糖 : 大さじ 2
- ・砂糖 : 大さじ 1.5
- ・水 : 大さじ 1.5

A



◆給食の献立例

- 親子どんぶり 牛乳
- さつまいも^{だいず}と大豆^あのかりんとう揚げ
- こまつなともやしのごまあえ

◆作り方

- ①大豆は一晩水に漬けておく。
- ②拍子木切りにしたさつまいもと、水気を切った大豆を素揚げする。大豆は低めの温度でカリツとするまでじっくり揚げる。
- ③Aの調味料をフライパンか小鍋で熱し、②を加えてからめる。

*この分量は大量調理の場合のもので、

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター