給食レシピ集

大学芋

材料（４人分）

	さつまいも	中１本
	揚げ油	
A	上白糖	40g
A	はちみつ	小さじ１強
A	しょうゆ	小さじ1
A	水	大さじ1

作　り　方

①さつまいもを、皮ごと一口大の乱切りにして、水にさらす。
②A の材料を鍋に入れて火にかけ、上白糖が溶けるまでよく混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
③さつまいもの水気をしっかりふき取り、160～170℃の油で、じっくり揚げる。
④竹串を刺して、火が通っていることを確認したら油から取り出し、しっかり油をきる。
⑤②のタレによくからめる。

・－・Memo・－・・－・・－・・－・・－・・－・・－・

さつまいもを電子レンジで加熱してから揚げると時短になります！！しかし、低温の油でじっくり時間をかけて揚げることで、さつまいもの甘味が増しておいしくなるので、時間がある時は、低温で揚げることをおすすめします！