

さつまいもと大豆の じゃこ甘がらめ

(材料 4人分)

- ・ さつまいも 中1本(約200g)
- ・ ちりめんじゃこ 4g
- ・ 大豆ドライパック 60g
- ・ 片栗粉 大さじ1と1/2
- ・ 揚げ油 適量
- ★ 黒砂糖 大さじ3
- ★ 砂糖 大さじ2
- ★ 塩 1g(一つまみ)
- ★ 水 大さじ3



※水煮大豆を使ってもできます。キッチンペーパーでしっかり水分をとって油はねによるやけどに気を付けましょう。

(作り方)

- ① さつまいもは、2cm程度の角切にして水にさらした後、しっかりと水気を切る。
- ② ①のさつまいもとちりめんじゃこは、150～160℃程度の低温の油で、それぞれ素揚げにする。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶして、180℃程度の油で揚げる。
- ④ 鍋に★印の調味料を入れて煮詰め、②③を加えてからめたら出来上がり。