

# 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。



★調理のポイント!★

さつまいもは、高温の温度で揚げると中心まで火が通らないうちに焦げてしまいます。じゃこも、焦げやすいので低温で揚げてください。大豆は火が通っているので、高温で揚げるとカリッと揚がります。