

# だいがくいも 大学芋



エネルギー：147kcal

たんぱく質：0.9g

食塩相当量：0.2g

(1人当たり)

## ワンポイント

カリカリの大学芋にしたいときは、砂糖とみりんをおおさじ1ずつ足して煮詰めます。熱いうちに芋とからめてよく冷まします。



ざいりょう  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

さつまいも…240g

あ  
あぶら  
てきりょう  
揚げ油…適量

タ  
シ

☆さとう…大さじ3強

☆濃口しょうゆ…小さじ1

☆水…大さじ1

くろ  
てきりょう  
黒ごま…適量

## 作り方

①さつまいもは乱切りにする。

②油で揚げる。

③タシの☆の材料を全て小鍋に入れ、火にかける。

④揚げたいもに、タシをかける。