



副菜

藤色大学いも



材料（4人分）

・ さつまいも	小1本(200g)
・ 紫さつまいも	小1/2本(80g)
・ 揚げ油	適量
・ 黒ごま	小さじ1弱
たれ調味料	
・ 砂糖	大さじ1・1/2
・ しょうゆ	小さじ1
・ 酢	小さじ1/4
・ 水	大さじ2

< 作り方 >

- ① さつまいも、紫さつまいもは、大きめの乱切りにし、水に10分程度さらしてから水気を切る。
- ② さつまいもをキッチンペーパーなどで、しっかりと水気をふきとる。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて160℃程度に熱し、さつまいもと紫さつまいもをそれぞれ揚げる。
- ④ 鍋にたれの調味料を入れて、ひと煮立ちする。
- ⑤ ④の鍋に揚げたさつまいもと黒ごまを入れてさっくりと和える。

ポイント

・さつまいもは油はねを防ぐために、しっかりと水分をふきとりましょう！

・給食では作業の都合上、紫さつまいもの使用量が少なくなっていますが、お好みでさつまいもとの割合を変更して作ってください。