



材 料(4人分)

さつまいも	280g
さとう	20g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
黒ごま	2g
揚げ油	適宜

作り方

1. さつまいもは一口大の乱切りにし、水でさらしてあくぬきをし、ざるにあげ水気をよく取る。
2. (1)のさつまいもを油で揚げる。
3. 鍋に、さとう・しょうゆ・みりんを入れ火にかかけ、たれを作る。
4. (3)に(2)のいもとごまをいれ、たれをからませる。

給食では、とろみを付けるために、でんぷんも使います。
甘みをおさえているので、甘いものが苦手な子どもたちにも好評です。

