

給食レシピ 大学芋



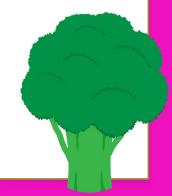
≪ 作り方 ≫

 さつま芋は乱切りにして、水にさらしよく アクをぬく。ごまはいっておく。

2. 水気をふき、たっぷりの油で素揚げする。

みつを作る。水、上白糖、しょうゆ、水あめを合わせて煮立てる。酢、サラダ油も加え、とろりとするまでよく煮詰める。はちみつを最後に加えて、さらにひと煮立ちさせる。





≪材料≫

さつま芋·····500g

油 … 通量

水・・・・・・大さじ1強

上白糖・・・・・・・・・・大さじ5

水あめ・・・・・・・・・大さじ1強

はちみつ・・・・・・・小さじ1弱

しょうゆ・・・・・・・大さじ1

酢・・・・・・・・・・・小さじ1/2

