



だいとう キラキラ大東

わしょく レツツ♪和食 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さつまいも……………ちゅう ほん 中1本
- ・ 揚げ油……………あ あぶら てきりょう 適量
- ・ ちりめんじゃこ…ぐらむ 40 g
- ・ しょうゆ……………おお 大さじ1
- ・ みりん……………こ 小さじ2
- ・ 砂糖……………さとう おお 大さじ3
- ・ 酒……………さけ こ はんぶん 小さじ半分
- ・ 水……………みず ぶん 2分の1カップ
- ・ いらごま……………おお 大さじ2

つく かた 【作り方】

- ① さつまいもは、2センチくらいの角切りにし、水にさらしたあと、ざるにあげ、しっかり水気を切っておく。
- ② ちりめんじゃこと、いらごまは、それぞれ香ばしく炒っておく。
- ③ 油を熱し、さつまいもを高温でかりっと素揚げしておく。
- ④ 調味料を煮立て、さつまいも、ちりめんじゃこ、ごまをいれてからめる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：312キロカロリー

たんぱく質：6.6グラム

脂肪：10.8グラム

塩分：1.3グラム