



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…中サイズ1本
(320g)
- ・大豆(水煮)…160g
- ・小麦粉…大さじ1
- ・かたくり粉…大さじ1
- ・揚げ油…適量
- ・アーモンド…25g

だいがく ★大学いものみつ★

- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…大さじ2半
- ・みりん…小さじ1半
- ・水…小さじ2

つく かた 【作り方】

- ①アーモンドはからいりしておく。
- ②さつまいもは角切りにして、180度の揚げ油で素揚げにする。
- ③大豆は小麦粉とかたくり粉をつけて、180度の揚げ油で揚げる。
- ④大学いものみつの材料をすべて合わせて、すこし煮詰める。
- ⑤①、②、③と④のみつをあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：330キロカロリー
たんぱく質：9.0グラム
脂肪：15.0グラム
塩分：0.5グラム