



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪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… 1本 ほん
- ・ かえり煮干し… 18g にぼ ぐらむ
- ・ 揚げ油… 適量 あ あぶら てきりょう

※みつ※

- ・ 砂糖… 小さじ2 さとう こ
- ・ みりん… 小さじ1 こ
- ・ はちみつ… 小さじ1 こ
- ・ しょうゆ… 小さじ1 こ
- ・ 水… 小さじ1 みず こ

つく かた 【作り方】

- ① さつまいもを千切りにする。
- ② みつの調味料を合わせて、煮立てしておく。
- ③ 油を熱し、さつまいも、かえり煮干しをそれぞれからりと揚げる。
- ④ ②と③を合わせて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：152キロカロリー

たんぱく質：3.8グラム

脂肪：5.0グラム

塩分：0.4グラム