


大学芋			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
さつま芋	50g		さつま芋は食べやすい大きさに切り、水に漬けてあくを抜く。 鍋に調味料(水、砂糖、しょうゆ、酢)を入れて火にかけ、 たれを作っておく。 さつま芋の水けをよく拭きとり、揚げ油が低温のうちに入れて ゆっくり揚げ、油を切っておく。 と をからめて、黒ごまを全体にふり混ぜる。 160 程度の油でじっくり揚げて取り出し、180 の油で 二度揚げすると、からっと仕上がります。
油	適宜		
水	5cc		
砂糖	1.5g		
しょうゆ	1g		
酢	1g		
黒ごま(いり)	適宜		
			
			エネルギー 92kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.1g カルシウム 32mg 鉄 0.5mg 食塩相当量 0.1g