


さつまいものキャラメル風			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
さつまいも	1本（約250g）		<p>①さつまいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、低温～中温の揚げ油でゆっくり揚げて油をきる。</p> <p>②小さい鍋に砂糖を入れ、湯の分量からごく少量の湯を加えて弱火にかける。砂糖が溶けてきつね色になるまで鍋をゆすりながら加熱する。※この時はかき混ぜない。</p> <p>③砂糖が焦げて全体がきつね色になり、よい香りがしてきたら残りの湯を一気に加えて溶かし、バターも加えて溶かしキャラメルソースを作る。</p> <p>※湯を加えるときに、一時的にはねるので気をつける。</p> <p>④③のソースが熱いうちに①のさつまいもを加えてからめる。</p> <p>※砂糖の焦がし加減が美味しさを左右します。焦がし足りないと甘ったるい味になり、焦げすぎると苦くなります。</p> <p>※焦げてきた砂糖には【湯】を使いましょう。水だと砂糖が急冷してソースがうまくできないことがあります。</p>
油	適量		
砂糖	大さじ2		
湯	小さじ2		
バター	10g		
			
			エネルギー 140kcal    たんぱく質 0.7g    脂質 5.1g カルシウム 24mg    鉄 0.4mg    食塩相当量 0g