

大学芋			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	1本（約250g）		①さつまいは食べやすい大きさに切り、水に漬けてあくを抜く。 ②鍋に調味料（水、砂糖、しょうゆ、酢）を入れて火にかけて、たれを作っておく。 ③さつまい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。 ④②と③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	適量		
水	大さじ2	たれ	
砂糖	大さじ1	//	
しょうゆ	小さじ1	//	
酢	小さじ1	//	
黒ごま(いり)	適量		
			
			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