

大学いも

(材 料) 4人分

さつまいも … 250g

揚げ油 …… 適宜

A { さとう …… 大さじ2
しょうゆ … 小さじ1
水 …… 小さじ1
黒ごま …… 小さじ1

《作り方》

- ① さつまいもは、皮の汚れた部分を取り除き、皮を残したままスティック状に切る。
- ② さつまいもを素揚げにする。
- ③ Aを煮立てて、揚げたさつまいもと、黒ごまを入れてからめる。

秋が旬のさつまいも！
おいしい時期に作って
みましょう。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター