

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

富(とめ)のフライドさつまいも ～ヨッピーソース～



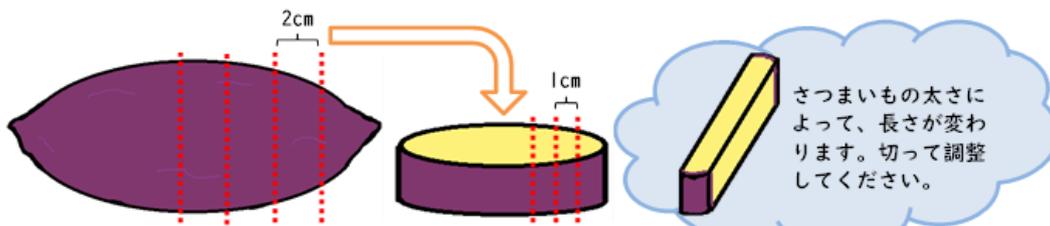
1人分の栄養価

・エネルギー：138kcal ・たんぱく質：0.6g ・鉄：0.2mg ・食物繊維：1.2mg

皮は汚い部分を削ぐ程度でOK!

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
さつまいも	160g	2/3本	厚さ2cmの輪切りにし、1cm幅で切る(下図)
衣	片栗粉	7g程度	大さじ1弱 混ぜ合わせておく
	荒塩	少々	
	こしょう	少々	
揚げ油(サラダ油)	適量		
ヨッピーソース	サラダ油	ごく少量	
	たまねぎ	30g	大さじ3 みじん切り
	マヨネーズ	25g	大さじ2強
	カレー粉	少々	
	水	(必要な量)	ソースをやわらかくしたい場合は加える

オランダのヨッピーさんが考案! オランダでは定番のソースです。



- ① さつまいもを切って、10分くらい水にさらしたら、ザルにあげて水気をしっかり切る。



水気が残っていると、揚げるときに油がはねて危険です!
さつまいもの量にもよりますが、半日くらい乾かしておくとお安いです。
待ちきれない場合は、ペーパーでよくふきとってください。

- ② 【ヨッピーソース作り】

たまねぎを電子レンジ対応容器に入れ、サラダ油をかけて混ぜたら加熱(600W・30秒前後)
⇒たまねぎがやわらかくなったら、マヨネーズ・カレー粉・(水)を加えて、混ぜ合わせる。

- ③ ①(水気を切ったさつまいも)に、衣(片栗粉・荒塩・こしょうを混ぜあわせたもの)をまぶす
- ④ 揚げ油を165℃に熱し、③を入れて4分くらい揚げする(表面に少し焦げ目がつくくらい)。

※切り方や大きさによって、揚げ時間は加減してください。

- ⑤ 油から取り出して油を切り、器に盛り付けたら②(ヨッピーソース)を添えて、完成!



給食レシピコンクールで「三芳とオランダのマリアージュで賞」に選ばれた料理です。ヨッピーソースは、たまねぎのみじん切りが入ったカレーマヨネーズであり、オランダの食に欠かせないフリット(フライドポテト)に添えられることも多い、人気のソースです。じゃがいもでなく、さつまいものフライとも相性バツグン! ぜひヨッピーソースをいろいろな料理と組み合わせて食べてみてください。