

給食レシピコンクール受賞料理

副菜

富(とめ)のみそ大学いも

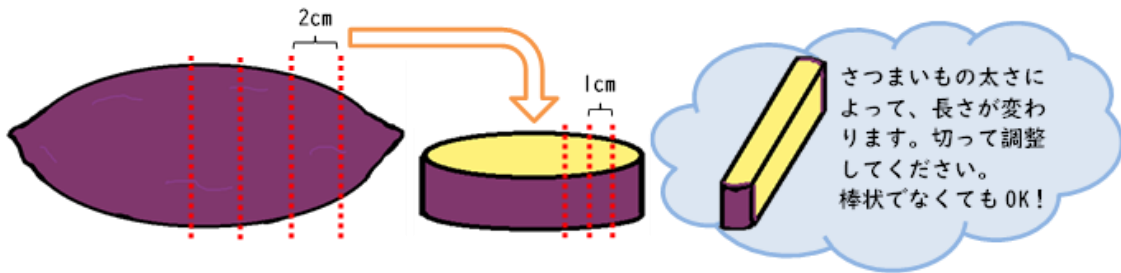


皮は汚い部分を削ぐ程度でOK!

1人分の栄養価

- ・エネルギー：124kcal
- ・たんぱく質：0.9g
- ・鉄：0.4mg
- ・食物繊維：1.6mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
さつまいも	200g	4/5本	厚さ2cmの輪切りにし、1cm幅で切る(下図)
揚げ油(サラダ油)	適量		
みそダレ	みそ	8g	大さじ1と小さじ1
	きびざとう	10g	
	酒	1g	合わせて小さじ1
	水	4g~	
白いりごま	10g	大さじ1強	タレの固さを見ながら調整する

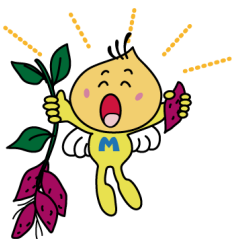


- ① さつまいもを切って、10分くらい水にさらす。
- ② ①のさつまいもをザルにあげ、水気をしっかり切る。



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。

- ③ 揚げ油を165℃に熱し、②を入れて4分くらい素揚げする(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。
- ④ 【みそダレ作り】③を揚げている間に、小鍋にみそ・きびざとう・酒・水を入れ、火をつける前によく混ぜる。混ぜたら火をつけて温める。温まったら火を止めておく。
- ⑤ 揚げあがった③を取り出して油を切り、④(みそダレ)の小鍋に入れてからめる。
- ⑥ 白いりごまをまぶしたら、器に盛り付けて、完成!



給食レシピコンクールで「みその甘辛が万能で賞」に選ばれた料理です。甘辛い味でご飯に合うけれど、さつまいもの甘さが引き立ってデザートのようにも楽しめます。砂糖やしょうゆで作る大学いもとはまた違うおいしさですので、ぜひ作ってみてください。