

料理名 (いもけんぴ)



食品名	材料4人分	
揚げ油	適量	
さつまいも	中1個 (300g)	
A	水	大さじ1
	砂糖	25g
	塩	少々

(作り方)

- ① さつまいもを良く洗い、皮つきのまま厚さ3mmの短冊切りにし、水にさらす。
- ② ①のさつまいもの水気をキッチンペーパー等を取り、カリカリになるまで揚げる。(140~145℃6分程度が目安です。)
- ③ Aの調味料をフライパンで混ぜながら加熱し、100度を過ぎるくらいまで温度が上がったら、(全体が白くなり、泡がぶくぶくした状態)火を止めて、揚げたさつまいもを入れて、混ぜる。蜜に空気が入り白っぽくなるまで混ぜる。

☆料理についてのコメント

他の料理に使用していない、新しい油を使って揚げるとよいです。

さつまいもを焦がさずにカリカリに揚げるのがポイントです。蜜をからめるときに、白くなりにくいようならごく弱火にかけながら混ぜてもよいです。

子どもたちに人気のメニューです。
さつまいもを皮ごと食べられるので、
食物繊維等の栄養を無駄なく摂ることが
できます。おやつにいかがでしょうか♪

