

お豆かいんとう

【献立例】中華丼、チンゲン菜のナムル、お豆かりんとう



材料(約4人分)

さつまいも	200g
大豆水煮	80g
かたくり粉	大さじ1/2 (5g)
揚げ油	適量
さとう	小さじ5 (15g)
塩	少々
水あめ	大さじ1/2 (12g)
水	小さじ1 (5g)

<作り方>

- さつまいもは皮つきのまま1~1.5cm 角に切り、170℃の油で5~8分程度素揚げする。
 - 大豆はかたくり粉をまぶし、170℃の油で4~5分程度揚げる。
 - さとう~水を混ぜ合わせてみつを作り、1、2を絡める。
- *さとうが溶けづらい場合は、レンジで10~20秒ずつ加熱してください。



- 乾燥大豆を戻して作る場合の使用量は30gです。
大豆は戻すと約2.5倍になります。
- さつまいもは皮をむいても構いません。