

お豆かりんとう

【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>

1. 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。
2. 大豆はかたくり粉をまぶし、170℃の油で4～5分程度揚げる。
3. 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。