

その他

大学いも 《シンプルだけどなつかしい》

■材料名 [4人分]		
さつまいも	240g	
揚げ油	適宜	
ごま	小さじ 1	
A {	砂糖	大さじ 1 弱
	しょうゆ	小さじ 2/3
	みりん	小さじ 2/3
	水	大さじ 1/2

- 作り方
- ① さつまいもは、乱切りにする。
 - ② ①を油で揚げる。
 - ③ ごまをいる。
 - ④ Aの調味料を合わせて弱火で煮立て②③を入れてからめる。

小魚アーモンド 《カルシウムいっぱい、作りおきしておやつにも最適》

■材料名 [4人分]	
しらす干し 大	35g
アーモンド細切り	35g
ごま	小さじ 1
砂糖	小さじ 1 と 1/2
しょうゆ	小さじ 2/3

- 作り方
- ① しらす干し・アーモンド・ごまはそれぞれフライパンでいる。
(オーブンで焼いてもよい)
 - ② 砂糖としょうゆを合わせて弱火で煮立て①を入れてからめる。

さつまいもと大豆の甘辛 《ひと味違う 大豆料理》

■材料名 [4人分]		
さつまいも	150g	
大豆(水煮)	80g	
でん粉(片栗粉)	大さじ 1	
揚げ油	適宜	
A {	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	カレー粉	少々
	水	小さじ 1

- 作り方
- ① さつまいもは1cmくらいの角切りにし、水にさらした後、よく水気を切っておく。
 - ② 鍋にAの調味料と水を入れ、ひと煮立ちさせておく。
 - ③ さつまいもは素揚げにする。大豆はでん粉をつけて、油でカラリと揚げる。
 - ④ ②に③を入れてからめる。