

つくってみませんか？

さつまいもは皮ごと使います



<さつまいものフラワーチップ>

材料(さつまいも中1本分)

さつまいも	… 1本(約250g)
揚げ油	… 適量
A三温糖	… 大さじ1(10g)
A酢	… 小さじ0.1(0.7g)
Aしょうゆ	… 小さじ1弱(5.3g)
A水	… 大さじ1
Aはちみつ	… 大さじ1弱(20g)

作り方

- ① さつまいもは薄切りにして、水につけてから、油で揚げる
- ② Aの調味料を煮立てる
- ③ ②に①をからめてできあがり♪
- ④

