

# つくってみませんか？

よくかめるメニュー。おやつにも♪



## <かむかむ揚げ>

### 材料(4人分)

さつまいも(さいのめ)	…	200g
大豆(一晩水につける)	…	20g
・片栗粉	…	大さじ1/2(5g)
かえり煮干し	…	20g
揚げ油	…	適量
〇さとう	…	大さじ1
〇しょうゆ	…	大さじ1/2
〇みりん	…	大さじ1/2
〇酒	…	小さじ1
白いりごま	…	小さじ1

### 作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどしたら、ざるに上げて水けをよく切る。
- ② 揚げ油を熱し、さつまいも、片栗粉をまがした大豆、かえり煮干しの順に揚げる。
- ③ 〇の調味料を煮立てた中に、②を入れてからめ、ごまをふる。

