


料理名	さつまいもと大豆のかりんとう	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 細長く切ったさつまいもを低温の油で、かりっとするまで揚げて歯ごたえを出します。 ・ 蒸し大豆は低温でさっと揚げて噛み応えを出します。 ・ 熱いうちに蜜と絡めてかりんとうにします。 	
おすすめポイント	じっくりと火を通すことで、さつまいもの甘みを最大限に引き出します。	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいも ・ 蒸し大豆 ・ でんぷん ・なたね油 ・ 黒砂糖 ・ 上白糖 ・ 食塩 ・ 水 	<ul style="list-style-type: none"> 210 g 30 g 10 g 15 g 20 g 5 g 0.5 g 20 g 	<ol style="list-style-type: none"> ① さつまいもは8ミリ太さの拍子木切りにして、水にさらしてあくをとり、水気を切る。 ② 蒸し大豆は、でんぷんをまぶして175～180℃のなたね油でかりっと揚げる。 ③ さつまいもは165～170℃のなたね油でかりっと揚げる。 ④ 黒砂糖、食塩、上白糖、水を煮とかして蜜を作り、揚げたさつまいもと大豆を入れてからめる。

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
148	1.7	4.5	36	21	0.7	0.2	1	0.07	0.03	15	1.7	0.1

※中学生の給食量を目安にしています。