

1 1月レシピ紹介



さつまいもと大豆の揚げ煮

<材料> 4人分

乾燥大豆	30g
片栗粉	適量
さつまいも	160g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ2
黒いりごま	小さじ1

A

<作り方>

- ①大豆は戻して固めにゆで、水気をきっておく。
- ②さつまいもは厚めのいちよう切りにする。
- ③①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。②は素揚げにする。
- ④フライパンに調味料を入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら、③と混ぜ合わせ、最後に黒ごまをふって和える。

*乾燥大豆は、水煮大豆でも代用できます。
水煮大豆の場合 4人分で70g

