

料理名： さつまいもと大豆の黒糖がらめ



【写真】



【材料（4人分）】

・ さつまいも	小1本
・ 乾燥大豆	20g
・ 片栗粉	大さじ2
・ 揚げ油	適量
★黒砂糖	20g
★上白糖	小さじ1
★塩	少々
★水	大さじ1

【作り方】

- ① 大豆はボウルに入れ、水でよく洗う。大豆の4倍の量の水に6時間浸しておく。
さつまいもは洗い、皮が付いたまま乱切りにする。
- ② ①の大豆をざるに出して水気を切り、ボウルに戻して片栗粉をまぶす。
大豆とさつまいもを170℃の油で揚げる。
- ③ なべに、★を入れて火にかける。
焦げないようにかき混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②のさつまいもと大豆を、③の黒糖だれにからめ、お皿に盛りつける。
(たれが固まってからめにくい場合は、もう一度たれを弱火にかける。)

【ポイント】

- 秋の味覚、さつまいもで作る栄養たっぷりのおやつです。
- 乾燥大豆を使うことで、噛みごたえが増します。
- 水煮大豆でも簡単に作ることができます。その場合は、乾燥大豆の2.5倍の量を使用してください。

