


個別レシピ登録票

料理名	さつまいもと大豆のごまがらめ				
写真					
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも 40 g ・大豆 5 g ・かたくり粉 3 g ・揚げ油 適宜 ・砂糖 2.5 g ・しょうゆ 2 g ・みりん 1 g ・白いりごま 3 g 				
作り方	<p>前日に大豆を洗い、水に一晩ひたす。</p> <p>水にひたした大豆の水気をきり、かたくり粉を付けて揚げる。</p> <p>さつまいもをイチヨウ切りにし、素揚げする。</p> <p>砂糖、しょうゆ、みりんを合せて、加熱したれを作る。</p> <p>で作ったたれに の大豆と のさつまいもを入れて、たれにからめて調味する。</p> <p>炒ったごまを振りかける。</p>				
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・タレを一煮立ちさせる。 ・小魚を素揚げして、入れるとカルシウム強化につながる。 ・大豆は、低温でゆっくりと揚げる。(火が通らないため) 				
所要時間	30 分				
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
133 kcal	3.0 mg	4.7 mg	0.3 g	300 mg	