



～ 大豆とさつまいものかりかり揚げ ～

▼ 材料 (4人分)	さつまいも	150g (いちょう切り)	砂糖	小さじ2
大豆	30g	いりこ	15g	しょうゆ 小さじ1 1/2
かたくり粉	大さじ1	揚げ油	適量	みりん 小さじ1 1/2

▼ 作り方

- ① 大豆は洗って、水に浸す (一晩くらい) (水煮の大豆でもよい)
- ② 調味料を鍋に入れ、煮溶かす。(電子レンジでも可)
- ③ ①にかたくり粉をまぶたもの、さつまいも、いりこを油で揚げる。
- ④ ③に②のタレでからめる。

