

カリカリ 大学芋



エネルギー 142kcal 炭水化物 19.09
たんぱく質 0.79 食塩相当量 0.9
脂質 7.89



【材料・分量】

さつまいも	1/2本(約125g)
サラダ油	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
炒り黒ごま	大さじ1/2

作り方



調理時間
約20分

★フライパンひとつで出来る揚げない大学芋です。

揚げてから調味料にからめるのが定番ですが、油に調味料を入れてからさつまいもを蒸し焼きにしました。砂糖がからみカリカリ食感が増します！

- ①さつまいもはよく洗い、皮ごと縦4～6等分に切り、細めの乱切りにし、10分ほど水にさらす。キッチンペーパーでしっかりと水気をふき取る。
- ②フライパンに油をひき、砂糖、さつまいもの順に入れ、蓋をして中火で加熱する。
- ③パチパチと音がしてきたら弱火にして10分ほど蒸し焼きにする。火が通ったら、砂糖が絡むまで炒り、最後に黒ごまをまぶす。

制作：伊勢原市健康づくり課

協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室