

芋と豆のコロコロかいんとう



材料 (4人分)

・さつまいも	200g
・大豆水煮	80g
・片栗粉	30g
・揚げ油	適量

～たれ～

・上白糖	25g
・きび砂糖	25g
※きび砂糖を上白糖にしてもOK！	
・みりん	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・水	小さじ2
・白いりごま	大さじ1

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま1cm角切り、大豆は洗って水気をきる。
 - ②さつまいもをきつね色になるまで油で揚げる。
(低温160°Cで8分くらい)
 - ③大豆は片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げる。
(中温180°Cで3分くらい)
- ※油がはねるため、注意！！
- ④たれの調味料を鍋に入れ、ぐつぐつして泡が出るまで混ぜながら煮詰める。
 - ⑤揚げたさつまいもと豆、白いりごまを和えて完成。

さつまいもは、低温でじっくり揚げることでカリッと仕上がります。

