

大学いも

エネルギー：173kcal
食塩相当量：0.1g



【材料】 4人分

さつまいも ……320g

黒ごま ……小さじ2

【みつ】

みずあめ ……大さじ1/2

砂糖 ……大さじ2

しょうゆ ……小さじ1/2

酢 ……少々

水 ……小さじ1

【作り方】

1. さつまいも一口サイズの大きさに切り、水にさらす。
2. 鍋に蜜の材料を入れ、少しとろみが出るまで加熱する。
3. さつまいもの水を切り、170℃の油で黄金色に揚げる。
4. 揚げたさつまいもに蜜を絡め、ごまをふって 完成！