

# さつまいもと大豆のあまがらめ

## 【材料 4人分】

さつまいも	中1本(200g)
水煮大豆	150g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
黒ごま	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	大さじ2
☆みりん	大さじ1
☆水	大さじ1



## 【作り方】

- ① さつまいもは乱切りにして水にさらしてから、水を切っておく。
- ② 水煮大豆は水を切ってから、片栗粉をつけておく。
- ③ さつまいもと大豆を油で揚げる。
- ④ ☆の調味料を鍋に入れて、さっと煮立たせておく。
- ⑤ ④が熱いうちに揚げたさつまいもと大豆を入れてからめる。
- ⑥ 黒ごまをかけて混ぜる。

秋が旬のさつまいもを使ったメニューです。  
栄養満点の大豆が入っています。  
おやつにもおすすめです。