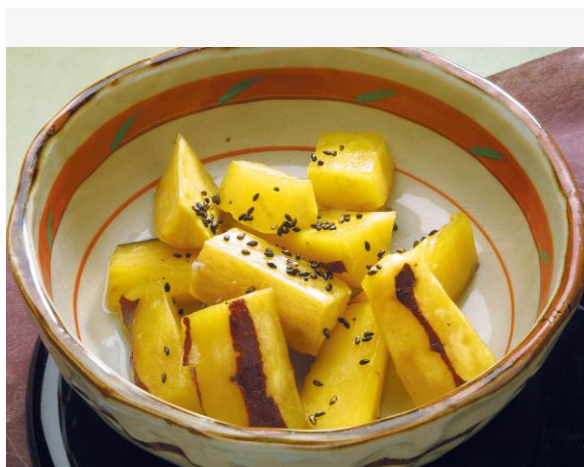


揚げない大学芋



調理モード ホットエアー/200℃/20分

H

C

S



食育ヒント

さつまいもの生産量は、1位鹿児島県
2位茨城県 3位千葉県です。鹿児島
県の実産量は、全国の約30%です。
品種別の生産量(令和3年)では、
1位コガネセンガン 2位べにはるか
3位ベニアズマで、コガネセンガンは
焼耐用に使われる品種です。



栄養価[1人分]

エネルギー
146kcalタンパク質
0.7g脂質
5.1g炭水化物
23.2g食塩相当量
0.1g備品: 1/1 65mmホテルパン
クッキングシート

材料

材料	1人分	20人分
さつまいも (拍子木切り)	60g	1200g
油	5g	100g
砂糖	6g	120g
醤油	1g	20g
黒ごま	0.3g	6g



作り方

準備 さつまいもはカットして、水につけておく

- ①クッキングシートを敷いたホテルパンに水気をきった
さつまいもを入れ、油をさつまいもによくすり込みながら
混ぜ合わせる。同様に、砂糖、醤油を加えたら、
都度よくすり込む
- ②黒ごまも振り入れ、予熱したスチコンで加熱する
【ホットエアー/200℃/20分】
- ③ホテルパンを取り出し、タレを全体に絡めるように混ぜる

ワンポイント

- ・さつまいもの水切りは、ざるに上げる程度で大丈夫です。
- ・さつまいもに調味料をそれぞれよくすり込むことでとろみが
付き絡みやすくなります。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分