

揚げない大学芋



調理モード ホットエアー/230°C/15分



食育ヒント

さつまいもの生産量は、1位鹿児島
2位茨城 3位千葉です。鹿児島県の
生産量は、全国の約30%です。
品種別の生産量(令和元年)では、
1位コガネセンガン 2位ベニハルカ
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
111kcalタンパク質
0.7g脂質
1.5g炭水化物
26g食塩相当量
0.2g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 (拍子木切り)	60g	1200g
油	1g	20g
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しっかりと水気を切ったさつまいもを入れ、油を全体に絡め、砂糖、しょうゆの順にしっかりとこすように混ぜる。
- ②予熱したスチコンで加熱する。
【ホットエアー/230°C/15分】
- ③ホテルパンを取出し、黒ごまと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擦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