

大学芋

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さつまいも	100	400g
揚げ油	5	20g
砂糖	6	24g
しょうゆ	2.3	9.2g
黒ごま	0.5	2g
酢	0.2	0.8g
水	1.5	6g

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い、乱切りにし、水にさらす。
- ② 揚げ油を熱し、水気を切ったさつまいもを揚げる。
- ③ 砂糖、しょうゆ、水を合わせて煮詰め、酢を加えて火を止める。
- ④ 揚げたさつまいもと、たれをからめ、最後にいった黒ごまをふる。



さつまいもは、中くらいのサイズで、
1本200g 程度です。



1人当たり栄養価：1杯 - 208kcal たんぱく質 1.5g 塩分 0.3g

<一口メモ>

- * さつまいもと言えば、この大学芋。皆に好まれる一押しの料理。
- * 大学生の街で生まれたと言われていました。