

さつまいもレシピ

さつまいものごま団子

《材料》20 個分

さつまいも…300 g

卵黄…1 個分

砂糖…60 g

バター…13 g

いりごま…100 g

卵白…1 個分

揚げ油…適量

《作り方》

①さつまいもは皮をおき、1 c mの厚さに輪切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。

②①をつぶし、熱いうちに砂糖、バター、卵黄を加えてよく混ぜ、直径2 c mくらいの大きさに丸める。

③卵白に②をくぐらせ、たっぷりといりごま(白)をまぶして、175℃に熱した揚げ油で、軽く色づくまで揚げます。

大学芋

《材料》幼児一人分

さつまいも…70 g

揚げ油…適量

砂糖…5 g

濃口醤油…1.5 g

水…3.5 g

ごま…0.2 g

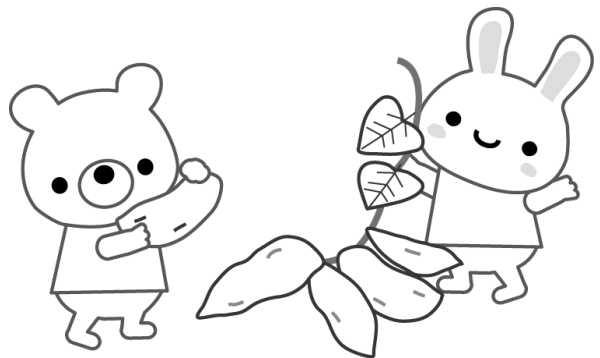
《作り方》

①さつまいもはよく洗い、乱切りにして水にさらす。

②水気をよくきり、油で揚げる。

③鍋に砂糖、醤油、水を入れ、火にかけて煮詰める。

④②が熱いうちに③を加え、全体をからめてからごまをふる。



さつまいもの豚肉巻き

《材料》

さつまいも…中 1 個
豚バラ肉…8 枚
塩・こしょう…少々
酒…少々
★濃口醤油…大さじ 1 と 1/2
★砂糖…大さじ 1
★みりん…大さじ 1/2
★酒…小さじ 1

《作り方》

- ①さつまいもは拍子切りにして、竹串が通るぐらいに電子レンジでラップをかけて加熱する。
- ②豚バラ肉を広げて、軽く塩こしょうし、さつまいもを上において巻いていく。
- ③フライパンに油を入れて、巻き終わりを下にして焼く。全面に焼き色がついたら酒を入れてフタをし、蒸し焼きにする。
- ④最後に★のたれで絡めて、出来上がり。

さつまいもサラダ

《材料》

さつまいも…1 本
きゅうり…1 本
ロースハム…4 枚
マヨネーズ…大さじ 4

《作り方》

- ①さつまいもは皮をおき、1.5 c m 角に切り、水にさらしておく。
- ②きゅうりは 0.5 c m 厚さのちょう切りにし、塩もみしておく。
- ③①を茹でる。
- ④さつまいもの中まで火が通ったら、ザルにあげ、水気を切っておく。
- ⑤④が冷めたら、ボウルに入れ、水気をしぼった②を加えてマヨネーズで和える。

さつまいももち

《材料》

さつまいも…1/2 本
牛乳…50 cc
片栗粉…大さじ 2
濃口醤油…大さじ 1
砂糖…小さじ 1
みりん…大さじ 1 と半分
水…小さじ 2

《作り方》

- ①さつまいもは皮をおき、電子レンジで加熱してつぶす。そこに、牛乳と片栗粉を入れ、混ぜる。
- ②①を一口大に丸め平たくし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③両面焼き色がついたら、濃口醤油、砂糖、みりん、水をフライパンに入れ、全体に絡ませたら完成。