

# ● 変わり大学芋

## 栄養成分 1人分

エネルギー	207kcal
たんぱく質	6.8g
カルシウム	179mg
食塩相当量	0.5g



## 材料 4人分

さつまいも	大1本(300g程度)
かたくちいわし(田作り用)	20g
乾燥大豆	30g
片栗粉	適量
揚げ油	適量

### A

三温糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
白ごま	小さじ1

## 作り方

- 1 大豆は一晩水で戻してザルに上げておきます。
- 2 さつまいもは皮付きのまま小さめの乱切りにし、水にさらしてザルに上げておきます。
- 3 Aを小なべに入れとろみが出るまで加熱し、たれを作ります。
- 4 ②のさつまいもは低温(150℃程度)の油で10分程度揚げ、中心までやわらかくなったら高温(180℃程度)にし、5分ほどして表面がカリッとしたら取り出します。
- 5 かたくちいわしはフライパンでから煎りするか、180℃の油でサッと素揚げします。
- 6 ①の大豆は片栗粉をまぶして、160℃の油でカリッとするまで揚げます。
- 7 ごまはフライパンで香ばしく煎っておきます。
- 8 ④のさつまいも、⑤のかたくちいわし、⑥の大豆を③のたれで和え、最後に⑦のごまを絡めます。

## レシピ考案者

長野県諏訪市立諏訪南中学校  
栄養教諭

北村 準平先生

子どもたちに人気の大学芋にパリパリ小魚とカリカリ大豆をプラスして、成長期に必要なカルシウムや鉄分、食物繊維などがたくさんとれる一品です。さつまいもを揚げる時は、低温からじっくり揚げ、最後は高温にすることで、中はふっくら、外はカリッとした食感に仕上げます。