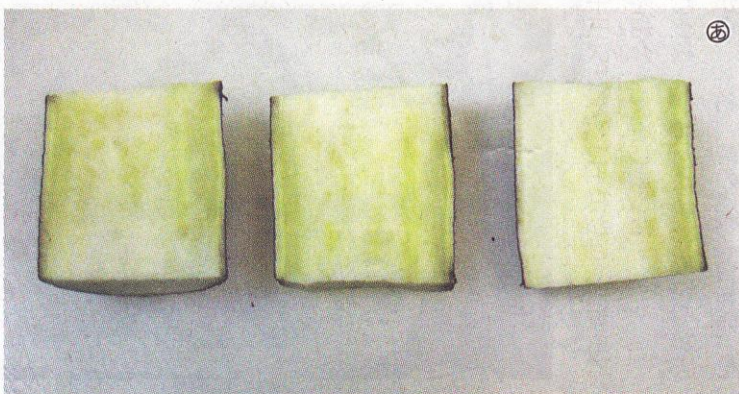
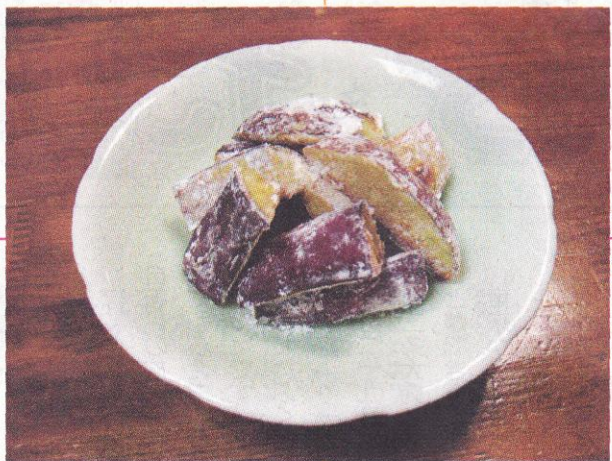




あげサツマイモ

材料 (4人分) サツマイモ1本 (約300グラム)、あげ油1カップ、粉ざとろ大さじ1



今日のポイント

少し加熱すると切りやすくなる

●サツマイモは少し加熱することで、さっくりやわらかくなり、切りやすくなります。加熱しすぎると、くずれやすくなるので注意してください。

●少ない油でも、サツマイモの太さと大きさをそろえることで、全体を加熱できます。ゆっくり加熱すると甘みも増します。

●つくりかた



①サツマイモの皮をきれいに洗い、ラップに包んで電子レンジ(500ワット)で2分加熱する。

②サツマイモの両端を少し切り落とし、3等分の輪切りにする。平らな部分を下にしてタテ3つに切る=写真④。それから1.5センチ幅の棒の形に切る。

③なべにあげ油を入れ、サツマイモを全部入れてから、

3等分の輪切りに

火にかける。

④170度で加熱し=写真①、面全体がきつね色にカリッとなるまで、さいばしで裏返しながらかける。

⑤キッチンペーパーをしいたバットに、あみじゃくしを使って取り出し、軽く油がきれたら、粉ざとろを全体にまぶしつける。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター 野口真理子、中村千里

キッズキッチン協会
子どもたちの調理を通して五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。