

# さつまいものごまからめ

## 材料 4 人分

- ・さつまいも・・・・・・・・中1/2本
- ・大豆（乾）・・・・・・・・30g
- ・でんぷん・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・適量
- ・煮干し（小さめ）・・・15g
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1
- ・みりん・・・・・・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 1/2
- ・いりごま・・・・・・・・小さじ1
- ・水・・・・・・・・適量

## 作り方

- ①大豆を水で一晩戻す。水気をとりでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ②さつまいもを小さい角切りにし、素揚げする。  
煮干しも素揚げする
- ③調味料を煮立たせたものに、①、②を入れてからめ、味を調えたらごまを振って出来上がり。