

# おうち給食レシピ

## さつまいもの揚げ煮



### 材料（4人分）

さつまいも	中1本	1cm角切り
かえりいりこ	15g	
★しょうゆ	小さじ2	
★三温糖	小さじ2	
★みりん	大さじ1	
白いりごま	少量	

### ☆ カルシウムたっぷり

おやつに！おつまみに！

是非作ってみて下さい！！

### 作り方（所要時間 20分）

- ① さつまいもは素揚げする。いりこも素揚げする。
- ② 小鍋に★の調味料を煮るフツフツとなってきたら①を入れ、ごまを入れて混ぜて出来上がり