

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

おさつスティックバター醤油

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
さつまい	240g	拍子切り	①さつまいもを皮ごと1cm幅のスティック状に切り、水にさらす。
油	適宜		水気を切り、多めの油で揚げ焼きにする。
粉糖	8g		(給食では素揚げしました。)
バター	12g		②フライパンに調味料を煮立て、
薄口醤油	小さじ1/2弱		①を加えて味を絡ませる。



ワンポイント

* 普通の砂糖でもできますが、粉糖を使うと表面がサクッとした仕上がりに！

* バター醤油の香りと甘じょっぱさが後を引くおいしさです。