

☆保一小的給食レシピ☆

【デザート編】

いが栗揚げ^{ぐりあ}

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
さつまいも	220g (正味)	荒みじん	①さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、蒸かす。
バター	10g		②熱いうちにマッシュし、バター、砂糖、牛乳、栗の甘露煮を加えて混ぜる。
砂糖	大さじ1		
牛乳	大さじ1		
栗の甘露煮	30g		4等分し、丸める。
小麦粉	適宜	2cmに折る	③小麦粉・水を混ぜて天ぷら衣のようなものを作り、②をくぐらせてそうめんをまぶし油で揚げる。
水	適宜		
そうめん	40g程度		
揚げ油	適宜		

ワンポイント

*栗の甘露煮は高価なので、なければさつま芋のみでもおいしくできます。

その場合は砂糖を少し足して下さい。

*さつま芋の水分により、牛乳の量は調整して下さい

(柔らかいと揚げるときに破裂しやすくなります)