

## 《副菜》 里いもの揚げ煮



カリウムや食物繊維が含まれている里いもの大人気メニューです。

### ▶材料（5人分）

里いも	中 7、8 個
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ 2 と 1/3
★しょうゆ	大さじ 1
★水あめ	大さじ 1/2
★水	大さじ 1
すりごま	小さじ 1

### ▶作り方

- ① 里いもは皮をむき、ひと口大に乱切りにする(大学いものように)。
- ② 片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃くらいの油で、じっくり揚げる。  
※大きさにもよりますが8~10分かかります。
- ④ ★を加熱して③をからめ、すりごまをまぶす。