

～＊～さつま芋と大豆の揚げ煮～＊～

<材料 4人分>

さつま芋……100g

炒り大豆……70g(節分豆と同じもの)

なければ、ゆでた大豆を揚げます。

揚げ油……適量

アーモンド(砕いたもの)…15g

=たれ=

こいくちしょうゆ…小さじ1

みりん………小さじ1

砂糖………大さじ1

水………小さじ1

<作り方>

①アーモンドは炒ったものを砕いておく。

②さつま芋は、乱切りか、3cm角に切る。

③節分豆のような炒った大豆か、なければゆで大豆を油で揚げる。

④さつま芋を油できつね色になるまで揚げる。

⑤フライパンにたれの調味料と水を入れさっと沸かし、④③①を入れ混ぜ合わせる。

※節分豆が余ったら、ぜひ作ってみてください。

鶏肉に塩コショウで下味をつけたものに、片栗粉をまぶして揚げたものを混ぜても美味しいです

