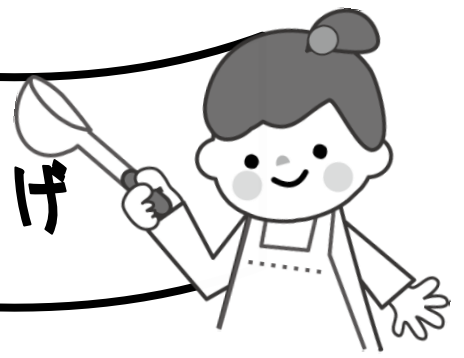


さといものてんちゃからあげ



【材料：2人分】



さといも	8個	B しお 小さじ1
てんちゃ 碾茶	おお 大さじ4	
かたくり粉	おお 大さじ4	
あ 揚げ油	あぶら 適量	
A	しょうゆ	かとおお 各大さじ1/2
	みりん	
	さけ酒	
	みず水	

- ① さといも^{あら}を洗って皮をむく。
- ② 鍋にAの調味料を入れ、さといも^こ4個を柔らかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋に残り4個のさといも^いを入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 碾茶を細かくすりつぶして、かたくり^こと混ぜあわせる。
- ⑤ ②と③のさといも^こに④をまぶす。
- ⑥ 180℃の油^{あぶら}で⑤を揚げる。
- ⑦ 器^{うつわ}に⑤を盛り、③だけしお^{しお}をふりかける。

しょくいく
食育レシピコンテスト
おうぼ
応募844通の中から選ばれました。

