

さつまいもとカリカリいりこの甘露煮（調理時間：約20分）



★エネルギー：291キロカロリー
★塩分：1.0グラム

材料（4人分）		作り方
さつまいも	600g	①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま大きめの拍子切りにし、水にさらす。 ②①の水気をよく拭き取り、カリッとなるよう少し長めに揚げる。 ③いりこも同じように揚げる。 ④フライパンに砂糖、酒、みりん、濃口しょうゆ、水を加え火にかけ、ひと煮立ちしたら、揚げたさつまいも、いりこを加えて煮からめる。 ⑤最後にいりごまをかける。
いりこ	50g	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ2	
酒	小さじ1	
みりん	大さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ2	
水	大さじ2	
いりごま	少々	