

黒はんぺん・お芋と桜えびの揚げ煮



【作り方】

- ① さつまいもを洗い、5mm幅のひょうし木切りにし、水にさらした後、水気を切っておく。黒はんぺんも同じ幅で切り、水煮大豆は水気を切っておく。
- ② aの材料にそれぞれ片栗粉をまぶし、170℃位の油で、さつまいも、黒はんぺん、大豆、桜えびをそれぞれ揚げる。
- ③ フライパンにbの調味料を入れ、こがさないように煮立たせ、弱火にし、揚げた材料を入れ、全体にからませる。

※ タレはお好みで味付けを変えてください♪



材料	分量(4人分)	
a	さつまいも	約1/2本
	黒はんぺん	3~4枚
	水煮大豆	92g
	釜あげ桜えび	28g
片栗粉	48g	
揚げ油	適量	
b	砂糖	16g
	しょうゆ	12g
	清酒	12g
	みりん	12g
	塩	少々

エネルギー	159kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	6.5g

(一人分)

おすすめポイント♪

この献立は、平成23年8月23日に実施された、「親子でつくる学校給食メニューコンクール(主催静岡県)」において、焼津市の親子より応募され、受賞したメニューです。焼津市の特産物、黒はんぺん、桜えびに甘辛いタレと合わせたおいしいメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。