



No.12 2018.6.4 味舌小給食室

## かみなり揚げ

かえりちりめん、大豆、さつま芋、レンコンが入った噛みごたえのある料理です。材料を油で揚げる時にかみなりみたいな音がするという事でかみなり揚げという名前がついています。甘辛いタレで味付けしているのので、子ども達が苦手な大豆やレンコンも進んで食べてくれます。

# かみなり揚げ



### 材料（4人分）

かえりちりめん・・・8g  
冷凍大豆・・・80g  
さつま芋・・・80g  
れんこん・・・70g  
片栗粉・・・32g

A { 濃口醤油・・・10ml（小さじ2）  
粗糖（砂糖でも可）・・・10g  
みりん・・・10ml（小さじ2）  
白ごま・・・5g

### 作り方

- ① さつま芋・・・1. 5cmくらいの角切り  
れんこん・・・1. 5cmくらいの角切りにし、酢水に浸けてアクを抜き、水分をよく切っておく。
- ② 冷凍大豆、さつま芋、れんこんに片栗粉をまぶして油で揚げる。かえりちりめんは、素揚げする。
- ③ Aを合わせて煮たたせ、揚げた材料をからめて仕上げる。