サツマイモと大豆のみそあえ

◇ポイント

・サツマイモは塩水に浸すことにより、油で揚げたときにホクホクになります。

・甘味噌の種類により味の濃さが変わるため味見しながら量を調整してください。

・甘味噌にマヨネーズを加えることで味の変化も楽しめます。

材　料（４人分）

・ゆで大豆	１００ｇ	・揚げ油	適量
・サツマイモ	８０ｇ	・白いりごま	適量
・水	５００ml	Ⓐ 味噌	大さじ１
・塩	小さじ１	Ⓐ 砂糖	大さじ２
		Ⓐ みりん	大さじ２



◇栄養価（１人分）

・エネルギー　127kcal
・脂　質　4.6g
・たんぱく質　5.0g
・塩　分　0.6g

◇作り方

① サツマイモは１.５㎜の角切りにし水５００mlに塩小さじ１を加えた塩水に浸水する。

② ①を水切りしたものとゆで大豆をカリッとなるまで揚げる。

③ Ⓐを大きめの耐熱ボールに入れよく混ぜてから６００Wで９０秒加熱する。

④ ③に②を加えよく絡める。

⑤ 器に盛り白いりごまを散らす。

提供：　日光市農村生活研究グループ協議会