里芋の照り焼き

≪材料≫

・さといも　250ｇ
　（中サイズ(1個50ｇ程度)５つ分）
・片栗粉　適量
・砂糖　大さじ２
・しょうゆ　大さじ２
・みりん　大さじ２
・水　大さじ２

≪作り方≫

1．さといもは一口サイズに切る
　（レンジなどで加熱しておくと、
　　②の揚げ時間短縮になります）
2．片栗粉をまぶし、油で揚げる
3．調味料を合わせひと煮立ちさせ②に絡める
　（調味液はレンジで加熱しても OK です♪）

調味料の量は目安量を記載しています。鍋で煮る際は、焼き焦げない量にし、さといもの量によって調整してください

給食より

さといもが甘辛タレに絡み、子どもたちに人気のメニューです☆
皮つきの状態で泥を落としながら洗い、その後一度乾燥させて皮を剥くと滑りにくくなります。そんなに下ごしらえに時間をかけていられないという場合は、酢水をつけながら皮を剥くと手がかゆくなるのを防げます。
生のさといもを扱うのに抵抗がある場合は、湯剥きにすると、簡単につるりと手でむくことが出来ます。