

# 長芋の飴だき

調理時間 15分

《 材 料 》 4人前 《 作り方 》

長 芋	200 g
ピーナッツ	10 g
黒ごま	少 々
小麦粉	適 量
てんぷら油	適 量
砂 糖	60 g
水	大 1/2

長芋は皮をむき、乱切りにしてから水につけアク抜きをし、ザルにあげておきます。ピーナッツは粗くつぶしておきます。

てんぷら油を 160℃ に熱し、水気をよく切った長芋に小麦粉をまぶし、表面がカリッとするように揚げます。

別の鍋に砂糖と水を入れゆっくりと熱し、黄金色になれば長芋を入れ、全体によくからめ仕上げにピーナッツと黒ごまをふりバットに広げ、さめたら皿に盛りつけいただきます。



## 【おいしさのヒミツ】

砂糖と水を煮詰め、色をしかりとつけた方が香ばしくておいしいですよ！

## お料理上手メモ

さつま芋で作るのとはちがってあっさりとしています。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
128 kcal	2.1 g	3.4 g	23.5 g	0 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校  
<http://www.mikashiho.ac.jp>