



芋けんぴ

芋けんぴのあまじょっぱさとほのかに香るカツオだしの風味が、おつまみにぴったりで手が止まらない点がアピールポイントです。

食材（中サイズ芋1本）

- ・ さつまいも …200g
- ・ かつお節（ふりかける用） …適量

タレ

- ・ だし汁（水 100cc、かつお節 5g） …75cc
- ・ 砂糖 …45g
- ・ 薄口醤油 …小さじ1/2

栄養価 2人前

エネルギー435kcal、たんぱく質2.5g、
脂質0.2g、炭水化物104.6g、食塩相当量0.5g

～作り方～

1. さつまいもは細く切り、水に、10分程度さらした後に水気をとる。
2. さつまいもを180℃の油で7～8分程度揚げる。
3. タレの材料をフライパンに入れ、少し色が濃くなるまで熱する。
4. フライパンの火を止めて、揚げた芋を3に入れて絡め、バットに移してから平らにならす。
5. かつお節をまだ熱いうちにふりかけて混ぜたら完成。