さつまいものケンピ



調理時間 約12分
カロリー 203kcal(1人分)

材料 (4人分)

さつまいも	大1本
揚げ油	適量
サラダ油(バット用)	適量
黒いりごま	少々
(A)	
砂糖	大さじ6
水	大さじ2

作り方

1. さつまいもは8mm角の拍子木切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
2. 鍋をコンロにのせ、揚げ油を入れ、揚げもの温度調節スイッチを押して180度に設定をする。
3. 水気を切った(1)のサツマイモを(2)に入れて2分ほど揚げ、バットにのせて余分な油をきる。
4. フライパンにAを入れて火にかけ、とろみがついて細かい泡が出てきたら弱火にし、(3)を入れて全体にからめる。
5. サラダ油を薄く塗ったバットに移し、黒いりごまをまぶして冷ます。

さつまいもの素材のおいしさが生きる、手づくりならではの素朴な味わいのおやつです。