

入賞

ごまミルクの大学いも風

愛知県名古屋市 保育士 森山祐美



材料(4人分)

牛乳	200ml
さつまいも	400g
黒いりごま	少量
砂糖	大さじ3
ねりごま(白)	大さじ2
油(揚げ用)	適量 (さつまいもがつかるくらい)

作り方

- 1 さつまいもを皮ごと洗って、乱切りにし、5分ほど水につける
- 2 ザルに①をあげ、キッチンペーパーでよく水気を拭く
- 3 さつまいもが半分つかるくらいの油を入れ、160℃で素揚げをする
- 4 きつね色になり、竹串がスッと入るまで揚げたら、網などに取る
- 5 フライパンに牛乳・ねりごま・砂糖を入れ、とろみが出るまで中火で煮詰める
- 6 ⑤に④を入れ、絡める
- 7 器に盛り付け、黒いりごまを振る

考案者のひと言 少しだけいつもと違う副菜になって、お弁当にも良いと思います。

審査
委員長の
コメント

ねりごまを使う点や、ごまミルクという味付けが珍しく、
オリジナリティーを感じます。

