

さつまいものおろし和え

揚げると表面の水分が少なくなり、固くて噛みにくい

* 水分を含ませる

●材料（1人分）

さつまいも	1/4 本（50 g）
揚げ油	適量
大根おろし	100 g
甘酢	酢 小さじ 1
	砂糖 小さじ 1/2
	塩 少々
バジル（みじん切り）	または 乾燥 3 g



●作り方

- ① さつまいもを 1.5 cm角に切って揚げる。
- ② 食べる直前に、大根おろしに甘酢、バジルを加える。
- ③ ①を②で和える。

☆さつまいもが大根おろしと調味料の水分を吸って柔らかくなります。

☆水分を含むので、いも特有のむせも少なくなります。