

# 紅芋のチーズがらめ



揚げ物

## 材料名 ( 4 人分 ) g

- ・ 紅芋 1 / 2 本  
( 150 g )
- ・ 揚げ油 適量
  
- ・ 細切アーモン 16 g
- ・ 三温糖 小さじ3
- ・ 水あめ 小さじ1弱
- ・ チーズパウダ 大さじ1弱

## 作り方

下ごしらえ

- ・ 紅芋はスティック状に切り、水につけてあく抜きをしておく
- ・ アーモンは炒っておく

紅芋は水気をしっかりとってから、揚げる  
低温でじっくり揚げ、カリッとなるように揚げる。

火は弱火で、フライパンに の紅芋とアーモンを入れて、チーズパウダーをふりかけて混ぜ合わせる。  
最後に、適量の湯で溶かした三温糖と水あめを絡めて、できあがり。

紅芋



## ひとくちメモ

紅芋はカリッと揚げることでさらにおいしくなります  
給食で使用しているチーズパウダーは、無塩でプレーンなタイプのチーズパウダーを使用しています。市販の粉チーズは、原材料に塩分が含まれているものも多いので、それを使用する場合は砂糖の量を増やすなどして味の調節を行うと良いでしょう！！

