

さつまいのナッツがらめ



材料名（4人分） g

• アーモンド	10
• ピーナッツ	10
• くるみ	20
• さつまい	160
• サラダ油	10
• 三温糖	小2
• 薄口醤油	小1
• 本みりん	小2
• 水あめ	小1弱

作り方

- ① さつまいを角切りにする。
アーモンド・ピーナッツ・くるみを荒めに砕き、きつね色になるまでオーブンまたはフライパンで火を通す
- ② 鍋にサラダ油を入れ、熱し、さつまいにきつね色が付くまで火を通したら、油をしっかり切っておく。
- ③ ②で使用した鍋の油を捨て、三温糖・薄口醤油・本みりん・水あめを入れ、火にかける。三温糖が溶けたら火を止め、アーモンド・ピーナッツ・くるみ・さつまいを入れてかき混ぜる。

