



【材料】（4人分）

さつまいも	大1本
こんにゃく	1枚
干しいたけ	5枚
片栗粉	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量
A	少々
┌ しょうが・ニンニク	
└ (すりおろす)	
┌ しょうゆ・酢・砂糖	各大さじ2

【作り方】

- ①しいたけは戻して絞り、4つに切る。さつまいもは一口大に切り、塩水に5分漬け、ザルに上げる。こんにゃくは一口大にスプーンで取り、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAを入れ火にかけて、沸騰したらボウルに移す。
- ③150℃の低温でさつまいもをカラッと揚げる。
- ④③の油の温度が上がってきたら、こんにゃくを入れ、衣をいじらずにそっと揚げる。さらにしいたけを揚げ、油をよく切る。
- ⑤③④を②のボウルに入れ、からめる。