



1 さつまいもは皮つきのまま細切りにして、水にさらして水気をふく。皮付近には食物繊維がたくさん含まれています。



2 さつまいもに片栗粉をまがし、180℃の油で揚げる。



3 みりん、砂糖、水を火にかけ、色づいてきたらさつまいもをからめ黒ゴマをふる。



食ロス削減献立レシピ④

さつまいものかりんとつ

さつまいもは、収穫後、2〜3か月ほど貯蔵することで、水分が抜け、甘くおいしいさつまいもに変化します。

甘じょっぱいカリカリの飴と黒ゴマの香りがさつまいもの甘さを引き立てる一品です。

材料

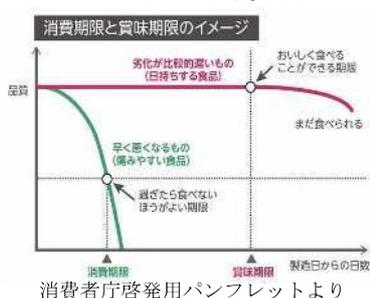
- ・ さつまいも 200g
- ・ 片栗粉…大さじ1
- ・ 揚げ油…適量
- ・ 黒ゴマ…少々
- ・ みりん…大さじ1
- ・ 砂糖…大さじ4
- ・ 水…大さじ1

消費期限と賞味期限

食品の期限表示には、2種類のものがあります。「賞味期限」は、美味しく食べることができる期間です。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

「消費期限」は、安全に食べるこ

とができます。期限が過ぎてもまだ食べられる。賞味期限が過ぎても美味しく食べられます。味が劣化するものは、消費期限が過ぎてもまだ食べられます。



消費者庁啓発用パンフレットより