

大学いも



材料 (2人分)

さつまいも (ピーラーで皮をまだらむき)	200g
みつ	
はちみつ	大さじ 1
さとう	大さじ 1
水	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/4
黒ごま	てきりょう
あげ油	てきりょう

作り方



1. 一口大に切って水にさらしたさつまいもを
たいねつ容器に入れ水を大さじ 1 をかけてラップする。



2. 電子レンジの600wで3分加熱。
竹ぐしがやっとささるくらいのかたさで取り出す。
* 電子レンジがない時は、ゆでたり、むし器などを使う



3. ラップをはずして表面をかわかしてから小さめのフライパンに
高さ 5 mm くらいの油を温めさつまいもを入れる



4. はしで転がしながらカリッとするまであげ焼きにする。



5. 小さななべにみつの材料を入れて、30 秒くらいふっとうしたら
火を止める。
さつまいもを加えてからめ、黒ゴマをまぶす。



6. さつまいもを加えてからめ、黒ゴマをまぶす。