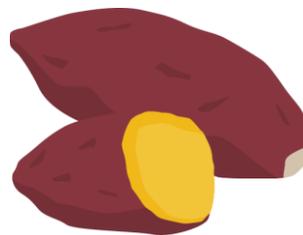


調理員さんおすすめレシピ

フライパンで 大学芋

材料 (4人分)

- ・さつまいも 大1本
- ・砂糖 大さじ3
- ・黒ゴマ 小さじ1
- ・油 大さじ3
- ・酢 しょうゆ(お好みで) 少々



作り方

- 1 さつまいもは乱切りにし、水に10分程度つけてアク抜きをする。
キッチンペーパーで水気をふきとる。
- 2 フライパンに油, 砂糖を入れさつまいもを並べ, フタをして中火で加熱する。
- 3 パチパチ音がしてきたら, 弱火で約10分加熱する。
- 4 さつまいもに竹串が, スツとささったら, 砂糖をからめる。
- 5 カリっとしたら, ゴマをふりかけて完成♪

*お好みで, 酢としょうゆを, 4の時に少々加えると, おいしいです。