

みんな大好き♡

大 学 い も



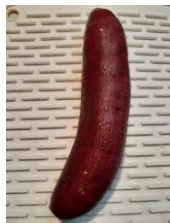
【材 料】 3人分

さつまいも 中一本 乱切り
(たれ)

三温糖 大さじ1 かるく
しょうゆ 小さじ1 煮詰めます

水 大さじ1 強
酢 小さじ1 弱

黒ごま 5g
(白ごまでもいいです)



【作り方】

★ごまはっておく。

★乱切りにしたいもはよく水にさらす。

①さつまいもは素揚げにする。

(180℃で5分くらいです)

②煮詰めたたれをからめてごまをふる。

たれに酢が入りさっぱりした感じに仕上がります。

