



大学芋

材料(2~3人分)

さつまいも ----- 200g
サラダ油 ----- 大さじ2
水 ----- 大さじ2
パームシュガー --- 大さじ2
ごま ----- 少々

- ① さつまいもを乱切りにし、水に10分さらし、アク抜きをする。
- ② さつまいもの水気をしっかりと切り、
油をひいたフライパンにごま以外の材料を入れる。
- ③ フライパンに蓋をして火にかける。(弱火)
パームシュガーがカラメル状になるように煮詰め、さつまいもに火が通ったら
皿に取る。ごまを振りかけて出来上がり。

ポイント 水にさらしたさつまいもは、しっかりと水気を切ってから
フライパンに入れましょう。