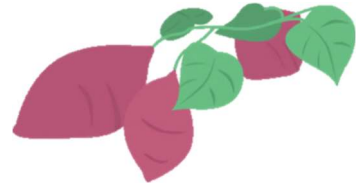


【かんたん大学イモ】



材料（4人分）

さつまいも	300g
サラダ油	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/3
黒ごま	少々

} A

エネルギー	213kcal
タンパク質	1.1g
脂質	9.6g
炭水化物	30.5g
食塩	0.57g

作り方

- ①さつまいもは一口大に切り水にさらす。
- ②フライパンにAを入れ、水を切ったさつまいもを入れて混ぜる。
- ③②を弱火にかけてふたをして、ときどき返しながらか 15～20分蒸す。
- ④柔らかくなったのを見て火を強め、焦げ目を少しつける。
- ⑤できあがったら黒ごまをかける。