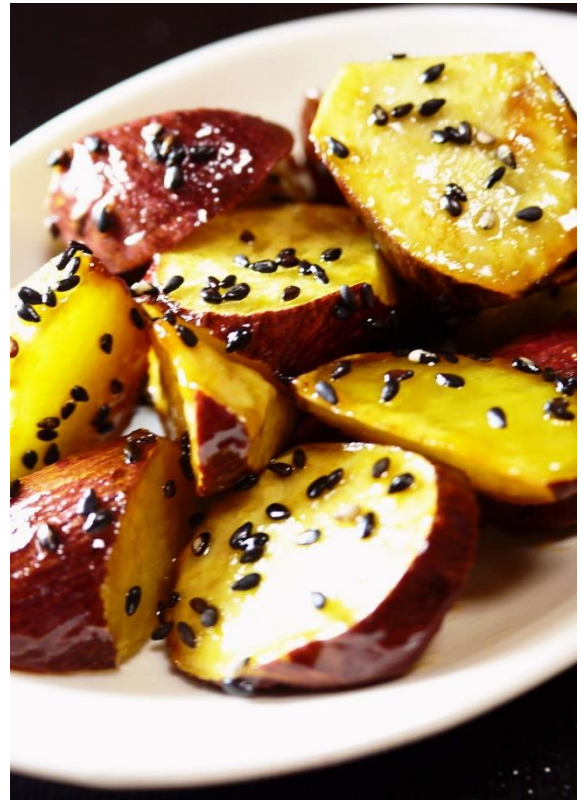


簡単☆大学いも

材料 (さつまいも 200g で作る分量)

さつまいも(皮つき)200g位
砂糖大さじ3
しょうゆ小さじ 1/4
酢小さじ 1/4
水小さじ 1/4
油(サラダ油やオリーブオイルなど)大さじ1
黒ごま大さじ 1/2~1



作り方

1



さつまいもは皮付きのままよく洗い、乱切りにする。
10分水につけてからざるにあげる。

2



フライパンに、砂糖・しょうゆ・酢・水・油を入れて混ぜる。
(※火はまだつけません。)

3



2のフライパンに1のさつまいもを入れて混ぜてから広げ、ふたをして
中火にかける。

4 ※さつまいもが重ならないで並べられる位の大きさのフライパンを使用すると、作りやすいです。

5 3のフライパンの中の調味料がふつふつしてきたら弱火にし、ふたをして2分置く。

6



5のフライパンのふたをあけてさつまいもをひっくり返し、再びふたを
して2分置く。

7



今度は6のフライパンのふたをあけたまま、中火にして時々かき混ぜながら2分位置く。

8

※この時点でさつまいもがまだまだかたいようだったら、7の工程でふたをして下さい。
(※その際は弱火のままです。)

9



さつまいもに、つまようじなどを刺してみて、柔らかくなっていたら黒ごまを加え、混ぜて全体にからめて火を止める。

10

※冷めてくると、砂糖が少し固まっていい感じになります。

11

★さつまいもを300gで作る場合は、調味料は1.5倍、加熱時間は、2分+2分+3分位。あとは、様子を見ながらです。

12

※さつまいも300gを200gの調味料の分量でも作ることが出来ますが、出来上がりのカリカリ感が少なくなる場合もあります。