

【さつま芋の金平】 4人分

(材料)

さつま芋	250g (さつま芋 中位の大きさ)
醤油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
ゴマ油	適量
黒ゴマ	少々

(作り方)

- ①さつま芋を千切りにして、10分程水にさらす。
- ②①の水をよく切る。フライパンに適量のゴマ油を入れ、5分程炒める。
醤油、本みりんを入れる。さらに、1分程弱火で炒める。
- ③仕上げに黒ゴマを振り、完成。

※さつま芋を水にさらして料理をすることにより、仕上がりがベタベタしなくなります。

※さつま芋はビタミンCを多く含み、調理時にも損失しにくい食材です。

