



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

事前に
電子レンジで
加熱しておく
としあがりも
ホクホクに

無駄の無いように野菜をまるごと使おう！

しっとり大学芋



一人あたりのエネルギー
269kcal

食塩相当量
0.5g

調理時間
約 20 分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

さつまいも(大).....1本
サラダ油.....大さじ3
A 砂糖.....大さじ5
水.....大さじ4
しょうゆ.....小さじ2
炒りごま(黒).....大さじ1

※さつまいもは1本あたりに430g相当としての材料となります。材料の大きさにより分量が異なる場合がございます。

■作り方

- ①さつまいもはよく洗ってから、皮ごと乱切りにする
- ②Aの材料を混ぜあわせておく
- ③ボウルに水を入れて、①を5分程度浸し灰汁を抜いたら、取り出し水を切る
- ④②を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで5分加熱したら、キッチンペーパーで水気を拭き取る
- ⑤フライパンでサラダ油を中火で熱し、④を転がしながら揚げ焼きにし、火が通ったらフライパンに残った油をキッチンペーパーで拭き取り弱火にする
- ⑥⑤に③を加え、全体にからめたら、しょうゆを回し入れ、中火ですっと混ぜ合わせ、炒りごまをふる



スマイル
memo

※タレを煮詰めずに絡めることで、しっとりとした歯応えに仕上がります！
※さつまいもを砂糖は焦げやすいので弱火にすることを忘れずに！
しょうゆを加えることで甘さが引き立ちます！

cooking memo