

おうちdeクッキング

さつまいもん

ざいりょう 材料

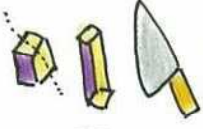

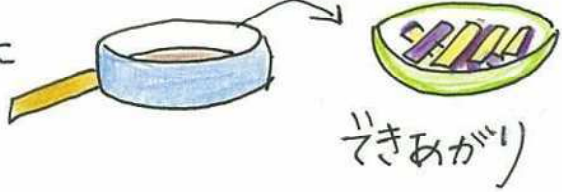
- さつまいも ^{ほん} 2本
- しょうゆ ^{こいさじ} 2
- はちみつ ^{おお} 大さじ2
- みりん ^{おお} 大さじ1
- ゴマ ^{しょうしょう} ^{しゅうた}
- 塩 ^{しょうしょう} ^{しゅうた}

どくぐ 道具

- サランラップ^o
- フライパン

さつまいもの大きさによって
タレをふいせしたりしてめて
オリジナルアレンジをたもう!!

つく かん 作り方

- ① さつまいもはしっかりあらって、カット。
 みじがめの ^{ちやうほうけい} 長方形にきる ^(かたいから きをつけて)
 ボウルに水を入れてさつまいものアケ
をとる。(5分ぐらい)
- ② ^{ざんし} 電子レンジでつかえる いれものにボウルから
だいた さつまいもを入れてふんわりラップを
する 600W ^{ワット} で5分 ^{ぶん} レンジでチンする
(つまようじでさして、あつとさせるぐらいでOK)
- ③ フライパンにしょうゆ はちみつ みりん
ゴマをいれ ^{ちゅう} 中ぐらいの火にかける
^{いりょう} (量が少ないから ^ま 気を付けて、こがさないでね)
- ④ さつまいもはすぐに ^{しお} 塩をふいて ^{いり} 油かき
くすねないようにまぜる。またサランラップを
かけておく (5分ぐらい)
- ⑤ フライパンのたれをさつまいもにくわえ
てタレが ^か からむように
まぜる  ^{できあがり}