

大学芋



<材料>4人分

- ・さつま芋 350g (大1本)
- ・あげ油
- ★さとう 大さじ5
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★水 小さじ4
- 黒ゴマ 5g

<作り方>

- ① さつま芋を食べやすい大きさに切って水につける。
- ② 別の鍋に★を入れ、泡がでるほどひと煮立ちさせ、火をとめ、ゴマを入れる。
- ③ 水気をきったさつま芋を油にいれ、素揚げにする。
- ④ さつま芋の粗熱がとれたら、②とよく混ぜ合わせる。