



簡単にできる大学イモ

ちょっと一言！

さつまいもを掘ったら風通しの良いところに広げ、丸一日日光に当てておくと、甘味が出て美味しくなりますよ！

簡単なので、是非作ってみてくださいね。

- 1 さつまいもは良く洗って水気を取り、皮ごと一口大の乱切りにする。
- 2 鍋または深めのフライパンに1を入れ、揚げ油を1cm程度注ぐ。砂糖を加えて火にかける。
- 3 油が温まってきたら、砂糖が固まらないよう箸でゆっくりとかき混ぜる。
- 4 180℃で5分程度揚げ焼きし、芋に箸が通るくらい柔らかくなったら、網杓子ですくい上げてできあがり。最後にお好みで黒ごまをふる。

※ 残った揚げ油で、季節の野菜を素揚げし、彩り良く盛り付けるとよい。

4人分

量・単位

材料名

さつまいも

250g (中1本)

砂糖

大さじ2

揚げ油

適量

黒ごま

適量

野菜 (スナップエンドウ、ニンジン、オクラなど)

お好みで

レシピを作った団体・人

山口県生活改善実行グループ連絡協議会

(宇部市生活改善実行グループ連絡協議会) [宇部市]