



【材料】(4人分)

さつまいも 中1本
油 大さじ1と1/2

(タレ)
砂糖 大さじ6と1/2
しょうゆ 小さじ1/2
水 大さじ1と1/2
酢 少々



焼き大学芋

【作り方】

- ①さつまいもは、1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②さつまいもに油をまぶして、耐熱容器にならべる。
- ③オーブンを180°Cに温め、20分焼く。
- ④鍋にタレの材料を入れて煮たたせる。
- ⑤焼きあがったさつまいもに、タレをからめる。

★フライパンで調理する場合は、フタをして
両面を蒸し焼きにします。

★お好みでタレに黒ゴマを追加してください。