

# レンジで大学いも



## ★作り方★

①



さつまいもを斜め輪切りに切り、縦半分にする  
ボウルにさつまいもを入れかぶるくらいの水をはり  
アクを抜く（水が濁ればよい）

②



- ①の水気をキッチンペーパーでよく拭く。
- クッキングシートを大きく切る
- シートのうえに①をおき、ごま油を芋にまぶし、砂糖しょうゆを上からかけシートをキャンディ状に包む。
- 耐熱皿の上にキャンディ上に包んだものを置き電子レンジ600W6～10分加熱。  
※500Wの場合8～12分
- くちをひらき、耐熱皿にうつし、とろみがつくまでよくまぜ、ゴマをかける。

## ★材料★

|       |        |
|-------|--------|
| さつまいも | 300g   |
| しょうゆ  | おおさじ1弱 |
| 砂糖    | おおさじ3  |
| ごま油   | おおさじ1  |
| 黒ごま   | お好みで   |

❁食物アレルギーのあるお子さんは、材料をよく確認してから作りましょう！

★食育メモ★レンジで簡単に揚げなくても大学いもができます。お弁当に、おやつに重宝する一品です。

レシピ製作：辻堂子育て支援センター栄養士 荒井宏恵

