

# さつまいもスティック

<材料 4人分>

さつまいも	1本 (200g)
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
食塩	適宜



<作り方>

- ①さつまいもはきれいに洗い、1~1.5cm角の拍子切りにして水にさらす。
- ②①のさつまいもの水気を切り、耐熱容器に入れてラップをして、500Wのレンジで5分程加熱をする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、温まったら②のさつまいもを加えて炒める。
- ④きつね色に焼き色がついたら、砂糖と食塩を入れて、焦げないように注意しながらからめる。

