



焼きおさつ

<材料 4人分>

さつまいも 中1本
(皮付き) (約200g)

A	砂糖	27g
	濃口しょうゆ	40g
	水	1g
	サラダ油	12g



<作り方>

- ①さつまいもは皮付きのまま表面をよく洗い、約1cm幅の半月またはいちょうに切る。
- ②①を水にさらし、でんぷん質をよくとる。
- ③ボールに、Aの調味料を入れて合わせる。
- ④水気を切ったさつまいもを③に入れ、よく混ぜる。
- ⑤フライパンに④を重ねないように広げ、ふたをして中火にかける。
- ⑥調味料がふつふつとしてきたら弱火にし、4分焼く。
- ⑦さつまいもをひっくり返し、再びふたをして弱火で4分焼く。
- ⑧ふたをとり、中火で表面に焼き色を付ける(片面約4分)。
- ⑨さつまいもにつまようじを刺してみて、柔らかくなっていたら完成。

