

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

かんたん！大学いも

【材料4人分】

さつまいも	400g
黒ごま	少々

大学いものたれ

砂糖	大さじ4
濃口醤油	小さじ1/3
酢	小さじ1/3
水	大さじ1
サラダ油	大さじ4



【作り方】

- ① さつまいもは小さめの乱切りにし、水にさらしておく。
- ② フライパンにサラダ油以外の調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を入れ、水気を切ったさつまいもを加える。全体にたれがからむように混ぜる。
- ④ ふたをして、火をつける。(弱めの中火)
- ⑤ 3分ほどそのままにしておき、その後、ふたをあけて、さつまいもを裏返す。再びふたをする。
(この工程をさつまいもがやわらかくなるまで繰り返す。)
- ⑥ ふたをとり、さつまいもがきつね色になるまでコロコロと転がす。
- ⑦ 黒ごまをちらして仕上げる。

フライパンひとつで簡単に作れます。タレに、酢を少量加えておくことで、冷めても固まらない大学いもができあがります。

さつまいも

秋の味覚のひとつでもある「さつまいも」。優しい甘さがお料理やスイーツにもぴったりです。さつまいもは大きく、ホクホク系・ねっとり系・しっとり系の3つに分けられます。

ホクホク系：なると金時、紅あずま、パープルスイートロード

ねっとり系：安納芋、紅はるか

しっとり系：シルクスイート



安納芋

パープルスイートロード

品種によって、食感もさまざまです。食べ比べてみるのもいいですね。