揚げない簡単大学芋

エネルギー　110kcal（1人あたり）

通常の大学芋と違い揚げずに調理できるので、簡単につくることができます。さつまいもは、腹持ちもよいのでお子様のおやつにもぴったりな1品です！

材料（4人分）

・さつまいも	200g
・油	10g
・濃口しょうゆ	3g ★
・砂糖	24g ★
・水	1g ★
・黒いりごま	適量

作り方

①さつまいもは乱切りにする。水（分量外）に5～10分程度さらしておく。

②さつまいもの水気を軽く切って耐熱容器にいれ、ラップを軽くかけて、竹串が半分くらい入る程度まで電子レンジで加熱する。

③ミツを作る。★の調味料を合わせておく。

④フライパンに油を敷いて、柔らかくなったさつまいもを入れ焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、合わせたミツを流しいれ照りが出るまでからめる。

⑤黒ごまをふって召し上がれ！

こちらのレシピは福岡女子短期大学健康栄養学科の学生が考えました！

福岡女子短期大学ホームページ

福岡女子短期大学Instagram