

材料 カリカリやみつサツマイモきんぴら

- ・ サツマイモ 200g
- ・ 黒ごま 少々
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 酒 大さじ1



作り方

1

さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま斜めに薄切りにする。さらに4~5cm長さの細切りにし、すぐに水につける。かえて白くにごっていた水が、すきとおってくるまで水を変える

2

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、水けを拭いたさつまいもを中火で炒める。5分くらいでさつまいもの色が黄色になったら、砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、酒大さじ1を加え、炒め合わせる。仕上げにごま油小さじ1をふり、黒ごまを散らす。