

- さつまいも：1本（約250g）
- 油：大さじ1
- 黒いりごま：適宜

<A>

- 砂糖：大さじ3
- みりん：大さじ2
- 醤油：小さじ1
- 酢：小さじ1

# カリカリ ホクホク 大学いも



1 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま乱切り（1切れの目安は13～15g）にする。さっと水洗いをしてから、たっぷりの水に約10分さらし、水気を切って、耐熱ボウルに入れる。

2 ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。竹串が半分くらいまでささる程度にかために火を通す。ザルにあげて水気を切り、触れるくらいになったら表面の水分を拭く。

3 フライパンに油を熱し、2を入れ、上下を返しながら弱火で4分ほど焼く。竹串がスツと入る程度に火が通っていれば、中火にする。焼き色がついて香ばしくなったら、キッチンペーパーに取って油を切る。

4 フライパンの油をふき取り、Aを入れて煮詰める。半量ほどになったら3を戻してからめる。

5 タレがからんだら、黒いりごまをふり、皿に盛りつける。

