

はちみつポテト

少し多めの油でさつまいもをソテーして大学芋風に。



材料(4人分)

さつまいも	……	2本
砂糖	……	大さじ1
はちみつ	……	大さじ2
なたね油	……	大さじ2
塩	……	ひとつまみ
黒ごま	……	適量

作り方

- 1 さつまいもはよく洗って、皮付きのまま一口大の乱切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、1のさつまいもを入れ中火で炒める。
- 3 さつまいもに火が通ったら砂糖をふりかけさっと炒め、砂糖がとけたら器に取り出し、好みではちみつと黒ごまをふりかける。