



油不使用！レンジで簡単！ しっとり大学芋



材料(作りやすい分量)

三島甘藷 1本
黒ごま 適量

三島甘藷 450gに対して
みりん 大さじ1と1/2
はちみつ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2



作り方

- ① 三島甘藷をよく洗い、乱切りにして水にさらす。
- ② みりんを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①の水を切り、ラップをして電子レンジで5分～7分、竹串がすっと通るまで加熱し水を切る。
- ④ ②とはちみつ、しょうゆを混ぜ、③と和える。