



「大学芋」 レシピ

<材料5~6人分>

さつまいも	400g
砂糖	45g(大さじ5)
なたね油	40g(大さじ3)
黒ごま	少々

<作り方>

1. さつまいもは洗い、乱切りにして水にさらしてあく抜きし、ざるにあげて水を切っておく。
2. フライパンにクッキングシートを敷き、さつまいも、砂糖、なたね油を入れて蓋をして中火にかける。
3. 蒸気が上がってきたら底からかき混ぜる。
4. 時々かき混ぜながら15分ほど加熱して仕上げに黒ごまをふる。

(芋の種類、切り方により時間は変わります。)

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	149Kcal
・ たんぱく質	0.9g
・ 脂質	3.2g

