

芋スイーツレシピ

～大学いも～

材料

さつまいも…大1本（約300g）

砂糖…大さじ3、油…大さじ3、酢…小さじ1/3、炒り胡麻…小さじ1/2

手順

- 1 よく洗ったさつまいもを、皮がついたまま乱切りにし、水に10分程漬ける。
- 2 フライパンに油、砂糖、酢を入れ、よく水気を切ったさつまいもを並べる。
- 3 フライパンに蓋をし、中火にかける。
- 4 油が爆げてきたら弱火にし、10分程加熱する。
- 5 蓋を取り、砂糖を絡めながら加熱し、表面がカリッとしてきたら皿に取る。
- 6 炒り胡麻をふりかけたら完成。



～スイートポテト～

材料

さつまいも…中1本（約200g）

砂糖…20g、バター…10g、牛乳…20g、塩…少々、卵黄…1個分

手順

- 1 皮を剥いたさつまいもを輪切りにし、水に3分程漬ける。
- 2 耐熱皿にさつまいもを乗せラップをし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 3 さつまいもをマッシャーでよく潰す。
- 4 熱いうちに砂糖、バター、塩、牛乳を加えて混ぜる。
- 5 アルミカップに入れ成形したら、表面に卵黄を塗る。
- 6 トースターで焼き色をつけたら完成。

