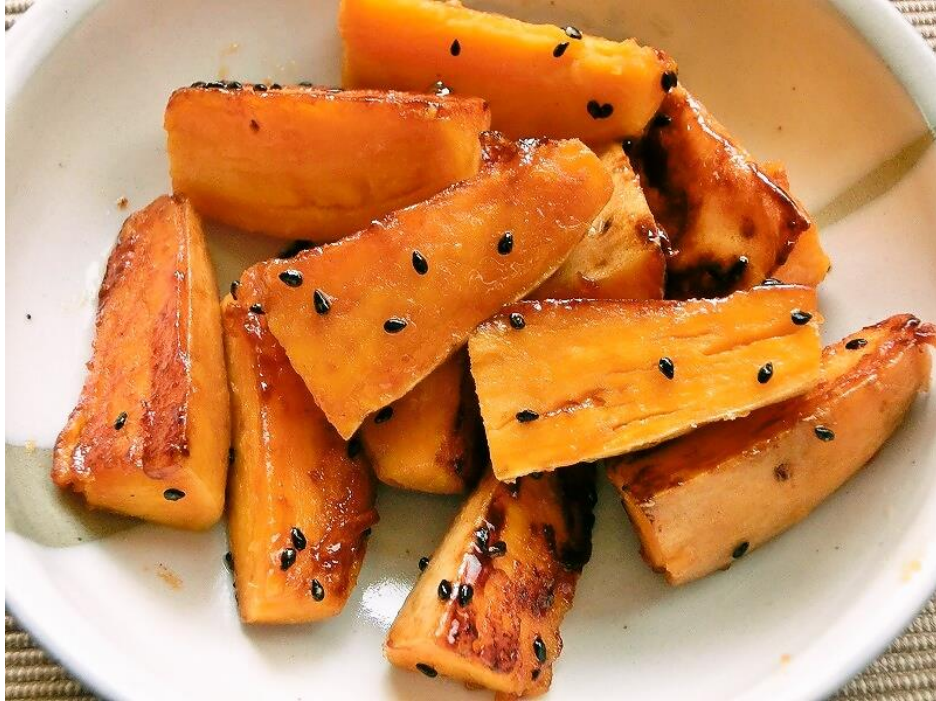


# きままに一品 第八十三回

## 揚げない大学いも



さつま芋	中1本(200g)
バター	10g
砂糖	大1強
しょう油	小1/2
水	大1
黒ゴマ	少々

今回は、油で揚げないでつくる大学いもです。フライパンでつくります。

さつま芋はよく洗い、皮付きのままラップで包み、電子レンジで3~4分加熱します。

器に水としょう油を混ぜておきます。

フライパンにバターを入れ火にかけます。適当な大きさに切った芋を弱火で炒めましょう。芋が色づいてきたら、フライパンの端をあけて砂糖を入れ、中火にして、混ぜておいた水としょう油を入れてカラメルをつくります。カラメルに芋をからめて、黒ゴマをふりかけて完成です。