

サツマイモの簡単味噌田楽



材料（4人分）

サツマイモ	… 中1本と1/2本
サラダ油	… 適量
すりゴマ	… 大さじ3
A 味噌	… 大さじ2
砂糖	… 大さじ2と1/2

作り方

- 1) サツマイモの皮が縦縞模様になるようにむき、竹串が中まで入るくらい柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- 2) フライパンにサラダ油を入れ、①がきつね色になるまで揚げるように炒める。
- 3) ②にAを加えて混ぜ、火を止めてすりゴマを全体にまぶしたらできあがり。



ホクホクのサツマイモに味噌がからんで美味しいよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

