



12/10 (火)

ほったらかし大学いも

(材料)

さつまいも：大1本

はちみつ：大さじ3

サラダ油：大さじ3程度

醤油：小さじ1

黒ごま：適量

- ① さつまいもは食べやすい大きさの乱切りにして水にさらす。
- ② フライパンに水気を切った①を並べ、はちみつ、サラダ油、醤油を入れて火をつける。
- ③ 中火ではちばちと音が大きくなってきたら火を弱めて蓋をし、竹串などがすっと通るまで火を通す。
- ④ 蓋を外して水分を飛ばすように煮絡める。
- ⑤ 黒ごまを振って完成。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。