



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『サツマイモのキンピラ』

◆ 用意するもの ◆ (2~3 人分)

サツマイモ・・・小2本
きび砂糖・・・大さじ1
だし醤油・・・大さじ1
すりごま(黒)・・・少々
天然塩・・・少々
ごま油・・・大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① サツマイモは、マッチ棒くらいの拍子切りにする。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れて①を炒める。
- ③ サツマイモの色が濃くなり、火が通ったら、砂糖、だし醤油、すりごまを加えて和える。最後に味をみて、塩で調整する。

★ POINT ★

メイプルシロップをかけて甘みをUPすると、おやつにも！
塩を多めにすると、おつまみにもオススメです。

