



油不使用！レンジで簡単！ 三島甘藷の大学芋



材料(作りやすい分量)

三島甘藷	1本
黒ごま	適量

〈三島甘藷450gに対して〉

みりん	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
青じそ	大さじ1/2

作り方

- ①三島甘藷をよく洗い、乱切りにして水にさらす。
- ②みりんを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ③①の水を切り、ラップをして電子レンジで5分～7分、竹串がすっと通るまで加熱し水を切る。
- ④②とはちみつ、しょうゆを混ぜ、③と和える。