

## さつまいものきんぴら

### 材料 (2人分)

さつまいも	100g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/3
黒ごま	大さじ1/2



### 作り方

1. さつまいもは皮つきのまま厚さ5mmの薄切りにし、さらにそれを5mmの棒状(太めのマッチ棒くらい)に切り水にさらす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、水気をよくきったさつまいもを加え、炒める。最初はあまり菜箸などで触らず、さつまいもに少し焼き色がついてきたらほぐし炒める。
3. ほぼ、さつまいもに火が通ったら砂糖、しょうゆを入れてフライパンをあおるようにして炒める。
4. 最後に、黒ごまをさつまいもに振りかける。

所要時間	15分
主な調理器具	フライパン