

大学芋

やさい

材料

20人分

さつまいも	1.2kg
サラダ油	100g
砂糖	130g
黒ごま	少々
醤油	20g



写真1

作り方

ホテルパン 65mm

1. さつまいもは乱切りにし、一度水につけあくを取っておく。
2. ホテルパンにさつまいも・サラダ油・砂糖・醤油の順に入れ良く混ぜ合わせ(※写真1)、**ホットエアーで200℃20分**焼く。
3. 出来上がったらよく混ぜ黒ごまをふる。

栄養量

1人分

熱量	276kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	19.2g
炭水化物	24.2g
塩分	0.0g