



※写真はイメージです。

レンジで簡単にできる、揚げない大学芋です。

レンジで簡単！大学芋ハニーマヨソース

材 料 (2人分)

さつまいも …………… 225g

A [はちみつ …… 大さじ1・1/2
キューピー マヨネーズ
(マヨネーズ) …… 大さじ1

黒ごま …………… 適量

作り方

1. さつまいもは皮つきのまま小さめの乱切りにし、水にさらす。
2. 1のさつまいもをぬれたままキッチンペーパーで包んで耐熱器にのせ、ラップをかけ、500Wの電子レンジで約4分加熱する。
3. 混ぜ合わせたAと2をからめ、器に盛り付け、黒ごまをふる。