



<材料> 子ども4人分

さつまいも 1本(約200g)

バター 20g

ごま 小さじ2

(作り方)

- ① さつまいもは皮付きのまま棒状に切って水にさらす。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れて弱火で蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら強火で水分をとばす。
- ④ 最後にごまをからめる。