



大学いも

《材料》 3~4 人分

・サツマイモ (乱切り)	大 1 本
・サラダ油	大さじ 5
☆ (・砂糖	大さじ 4
・みりん	大さじ 4
・酒	大さじ 2
・しょうゆ	大さじ 1
・黒ごま	少々

調理時間

30 分

かき混ぜ
ウイング

1. 鍋にサツマイモ・サラダ油を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「手動モード」20 分・120℃でスタート
3. ☆の調味料を耐熱容器に入れて電子レンジで 30 秒程 温めておく
4. 2. の鍋に 3. のタレを入れて「手動モード」10 分・120℃で再スタート
5. サツマイモにタレが絡まれば、ごまを加えて完成

