

さつまいものごまあえ



〈材料〉（4人分）

さつまいも	・・・80g	
ごぼう	・・・6g	
むき枝豆	・・・20g	
A {	しょうゆ	・・・大さじ1/2
	砂糖	・・・大さじ1
	いりごま	・・・小さじ1
	すりごま	・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①さつまいもは1.5cmくらいの角切り、ごぼうはさがきに切る。
- ②①とむき枝豆をゆでて、冷ます。
- ③②とAを混ぜ合わせたら、完成。

【ひとくちメモ】

- ・ 具を1つの鍋でゆでる場合は、ごぼう、さつまいも、枝豆の順に湯に入れると、ごぼうがやわらかくなります。また、さつまいもの煮崩れを防ぐこともできます。
- ・ とれたてのさつまいもは、1週間ほど寝かせると甘みが出て、さつまいも自体がおいしくなります。