

簡単大学芋(さつまいも・かぼちゃ)



作り方見よう



●材料〈4人分〉

さつまいも……………300g
 A 米粉……………大さじ2
 水……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 塩……………小さじ1/2
 こめ油(焼き用)……適量
 いりごま……………適量

かぼちゃ……………300g
 A 米粉……………大さじ2
 水……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 塩……………小さじ1/2
 こめ油(焼き用)……適量
 いりごま……………適量

●作り方

- 1 さつまいもとかぼちゃを半月切りにする。
- 2 ボウルにさつまいもと A の調味料を入れ、混ぜる。
- 3 フライパンに大さじ2のこめ油を熱して2を並べて焼く。調味料がからまったら、最後にごまを振る。
- 4 かぼちゃも、さつまいもと同じように A の調味料を入れて焼く。
 ◆焦がさないように注意。



ひとくち×モ!

さつまいも・かぼちゃの甘さを生かし、砂糖を控えめで作りました。子どもたちだけでなく、父や夫も喜んでくれます。