

蒸しさつまいも

材 料	
さつまいも	25g
すり白ごま	少々

《作り方》

- ① さつまいもは皮つきのまま、1cm厚さのいちょう切りにし、ゆでる。
(電子レンジで加熱してから、いちょう切りにしてもよい)
- ② ①を皿に盛りつけて、ごまを加えて混ぜる。

