

さつまいものキャラメリゼ



調理時間: 10分

カロリー: 171 kcal
(1人分)

材料

《2人分》

| | |
|----------|------|
| さつまいも | 1/2本 |
| グラニュー糖 | 大さじ2 |
| バター | 15g |
| シナモンパウダー | 適宜 |

作り方

1. さつまいもは皮つきのままスティック状に切り、水にさらしてアクを抜く。
2. ビタクラフトの鍋に1のさつまいもと水(大さじ3)を入れ、フタをして中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、さつまいもが柔らかくなるまで茹でてザルに上げる。
3. 2の鍋にグラニュー糖と水(大さじ1/2)を入れて中火にかける。
キャラメル色になればバターと2のさつまいもを入れてからめる。
器に盛り付け、仕上げにシナモンパウダーをかける。