

## さつまいものメープルシロップ焼き



調理時間 30分  
カロリー 324kcal

材料 (2人分)

さつまいも	300g
サラダ油	少々
メープルシロップ	大さじ4
黒ゴマ	大さじ2

### 作り方

- 1 さつまいもは乱切りにして、水にさらす。
- 2 水気を切って、サラダ油をスプーンなどで振りかけ（オイルスプレーでもよい）、ココットダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 4 鍋にメープルシロップを入れて煮詰め、(3)を入れてからめ、黒ゴマをまぶして仕上げ、火を止める。