

# フォーユー流 「大学いも」のレシピ



## 【材料】

☆さつまいも	300g
☆マザーソルト	少々
☆マザーシロップ	大さじ2
☆マザーオイル	大さじ2
☆たまりしょうゆ	小さじ1
☆黒ごま	適量

## 作り方

- ①さつまいもは小さめに切り、塩水に15分つけて、水を切る
- ②フライパンの中でマザーシロップとマザーオイルを混ぜる  
そこにさつまいもを入れ、弱火で10～15分炒める
- ③火が通ったら、たまりしょうゆと黒ごまをからめる



# レンコンとひじきの炒め合え



鉄分&食物繊維  
たっぷり♪

## 【材料】

◎乾燥ひじき	5g(約大さじ1)
◎蓮根	300g
◎フォーユーの酢	適量
◎マザーオイル	大さじ1
◎たまりしょうゆ	大さじ1
◎マザーシロップ	大さじ1
◎フォーユーのだし	大さじ1

## 作り方

- ①ひじきはきらの石の水で戻す
- ②切った蓮根を酢水にさらします
- ③蓮根を水切りし、よく熱したフライパンにマザーオイルをひき、油が回るように弱火で炒める
- ④蓮根に火が通ったら、ひじきを入れ少し炒める  
たまりしょうゆと、マザーシロップ、フォーユーのだしを混ぜ入れ全体にからめる

