さつまいものメープルシロップ焼き



調理時間 40分

材料 (4人分)

さつまいも	600g
サラダ油	大さじ1
メープルシロップ	大さじ6
黒ゴマ	大さじ1

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ふりかけ（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15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で15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。