

# おさつごま焼き



## <材料 4人分>

さつまいも	200g
バター	20g
薄力粉	20g
黒ごま	8g
砂糖	12g

黒ごまの黒い皮の中にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています♪ポリフェノールは疲れ目や生活習慣病の予防に効果的ですよ(^^)



## <作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。
- ② ①にバター・薄力粉・黒ごま・砂糖を加えて、よく混ぜる。
- ③ 平たく丸めて、フライパンで焼く。