



## 黄金千貫のポテトサラダ

### 材料 (2人分)

- ・さつま芋 (黄金千貫) 1~2本
- ・ゆで卵 1~2個
- ・マヨネーズ 50~100gほど
- ・塩、コショウ 適宜

### 作り方

- ① ふかしたさつま芋の皮を剥き、ボウルに入れ、ヘラなどで徹底的に潰す
- ② ある程度潰れたら、刻んだゆで卵、塩、コショウを入れ、マヨネーズを入れながらよく混ぜ合わせて完成

### ここがポイント👉

黄金千貫の甘さと旨味を活かす為、具は少ない方がよい。

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/2048839>



## 黄金千貫の大学芋

### 材料 (4人分)

- ・さつま芋(黄金千貫) 1本
- ・砂糖 大匙1
- ・しょうゆ 大匙1
- ・はちみつ 大匙1
- ・水 大匙2
- ・黒ゴマ 適宜

### 作り方

- ① さつま芋は乱切りに水に晒し、アク抜きする
- ② 水分をよく拭き取り、油で揚げる
- ③ こんがりきつね色になったら、油から取り出す
- ④ フライパンに、砂糖、しょうゆ、はちみつ、水を入れ煮立てる
- ⑤ 油を切ったさつま芋を加え、煮絡める
- ⑥ 火を止め、黒ゴマを振って完成

### ここがポイント👉

焦がさないように気を付けよう。

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1800013347/>



## 黄金千貫きんぴら

### 材料 (2人分)

- ・さつま芋(黄金千貫) 2本
- ・水 カップ半分
- ・ゴマ油 大匙1
- ・砂糖 大匙1~2
- ・塩 ひとつまみ
- ・しょうゆ 小匙1
- ・すりごま 適宜

### 作り方

- ① さつま芋は、厚さ6~7cm位の輪切りし、それを1cmほどに切り、更に1cm位の細切りにする
- ② ①を水に晒してから、ザルにあげ、水切りする
- ③ ②をフライパンに入れ、水を入れて蓋をし、強火で水分がほぼ無くなるまで蒸す
- ④ 水分が完全に飛んだらゴマ油を回しかけ、よく混ぜ合わせる
- ⑤ また出てきた水分が飛んだら、砂糖、塩、しょうゆを入れて全体をよく絡ませ、最後にすりごまを入れて完成

### ここがポイント👉

大きさを太さはお好みで。

出典引用 : <https://cookpad.com/recipe/2817093>



## 黄金千貫の豆乳スイートポテト

### 材料 (10個分)

- ・さつま芋 (黄金千貫) 300g
- ・卵黄 1/2個
- ・アルミカップ 10個
- ★バター 15g
- ★砂糖 30g
- ★無調整豆乳 大匙2
- ★塩 ひとつまみ

### 作り方

- ① さつま芋は、皮つきのまま2cm幅位に切り、蒸し器で柔らかくなるまで (30分ほど) 蒸す
- ② ①の皮を剥き、ボウルに入れてマッシャーかヘラでつぶす
- ③ ②が熱いうちに★を加え、なめらかになるまでつぶしながらよく混ぜる
- ④ 10等分して形を整え、アルミカップに乗せて、表面に溶いた卵黄を刷毛でぬる
- ⑤ トースターで焼き色がつくまで焼く  
※ 1000wで5~10分が目安

### ここがポイント👉

豆乳が苦手な方は、牛乳で。

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1720053203/>