

Let's Share!

28

さつまいもの甘煮



材料

- ・さつまいも……200g
- ・だし汁……1カップ
- ・砂糖……大さじ1

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、縦にピーラーを数箇所入れる。
- ② 2センチ弱くらいの輪切りに切る。
- ③ 鍋にすべてを入れ、落とし蓋をして、汁気がなくなるまで煮詰める。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子