

『 さ つ ま 芋 の 甘 煮 』

材料(4人分)

さつまいも	1本(250g)
(A) 煮汁	
しょう油	大さじ2/3
水	300cc
砂糖	大さじ1と1/2



作り方

- ① さつまいもは良く洗い、ところどころ皮をピーラーでむいて、1.5cmの輪切にし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② 鍋にさつまいもと(A)を入れ中火にかけ、アルミホイルで落し蓋をして、汁気が少なくなってくるまで煮詰める。