



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月は手作り洋風おせちで!

さつまいものレモン煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
139kcal	0.1g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

さつまいも……………350g
砂糖……………大さじ3
レモン汁……………大さじ2
水……………300ml
炒りごま(黒)……………適量

■作り方

- ①さつまいもはよく洗って両端を切り落とし、皮付きのまま1cmの輪切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る
- ②鍋に①と水を加えて中火にかけ、煮立ったら砂糖とレモン汁を加えて蓋をし、弱火で15分程度煮る
- ③全体が透き通り、柔らかくなったら皿に盛り、ごまをふる



電子レンジで作る際には、熱が通りやすいようにさつまいもの輪切りを0.5cmの厚さにし、耐熱容器に全ての材料を入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで6分加熱してください

cooking memo