

さつま芋の甘露煮

家庭にある調味料で大学芋風にできます。

〈材料〉 大人2名子ども1名分

さつま芋	140 g
かつお昆布だし	500 g
砂糖	13 g
みりん	5 g

〈作り方〉

- ①さつま芋の皮を剥く。
- ②電子レンジで2分程加熱する。
- ③調味料を鍋に入れ加熱したさつまいもを入れる。
- ④水分を飛ばして煮からめる。



★バターを加えてコクをだしても美味しいです。

子どもたちに大人気のメニューです！是非お試しください。