



さつまいも& れんこんの甘辛煮

秋の味覚 さつまいもレシピ

さつまいも&れんこんの甘辛煮

材 料 (2人分)

さつまいも……………200 g
れんこん……………200 g
ごま油……………適量
煮汁
☆だし汁(本格・万能だしパック使用)
……………120cc
☆酒……………大さじ1と1/2
☆砂糖……………大さじ1と1/2
☆しょうゆ……………大さじ1と1/2

- ① さつまいもは5ミリ幅くらいに切り水にさらす。
- ② れんこんは皮をむき、5ミリ幅くらいのいちょう切りにし酢水につける。
- ③ 鍋を火にかけてごま油をあたため、れんこんを炒める。れんこんに油がまわったらさつまいもを入れる。
- ④ 煮汁の☆を加え、煮立ったら弱めの中火にし、ふたをして12分くらい煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら皿に盛り完成～♪

コツ・ポイント

さつまいもは煮崩れるので、あまりさわらず向きを変える程度にしてください。煮汁はあらかじめポウルなどに入れて混ぜておくと楽です。④の煮る時は落し蓋をすることと最後に白いりごまをふりかけることをオススメします。