



さつまいもの田舎煮

ホクホク食感&甘み～さつまいもレシピ②

さつまいもの田舎煮

材 料 (2人分)

さつまいも… 小1本(150g)
水 ……………… 200ml
砂糖 …………… 大さじ1
★しょうゆ………… 小さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- ① さつまいもは洗って1cmの輪切りにして、サッと水にさらし水気を切る。
- ② 鍋に水と砂糖を入れよく混ぜて、さつまいもを入れて中火にかけて、沸騰したら火を弱める。
- ③ 軽く沸騰を保ちながら10分ほど煮る(竹串がすっと通るくらいになるまで)
- ④ ③に★を加えて煮汁がなくなるまで煮る。一旦冷まして味を染み込ませて、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 落し蓋をすると全体的に味が染み込みやすくなります。
- 一度冷ますと味がよくなじみます。
- 味つけはお好みで調整してください。