

さつまいもの甘煮

【材料】 子ども2人 大人2人分

サラダ油	小さじ2	調味料	しょうゆ	小さじ1/3
さつまいも	1本		砂糖	小さじ4
水	90cc		塩	小さじ1/2

【切り方・下処理】

さつまいも：一口大（皮付き、皮なしでもどちらでもよい）

【作り方】

- ①さつまいもはサラダ油で炒める。
- ②水と調味料を加えて煮含める。

簡単アレンジ

- りんごを加えて煮るとおやつようになります。
- さつまいもをかぼちゃに変えてみてもおいしいです。