

■ さつまいもと切り昆布の煮物



【材料・4人分】

・さつまいも	300g
・切り昆布(乾燥)	15g
・平天	1枚
・だし	2カップ

〔調味料〕

・さとう	大さじ1.5
・しょうゆ	大さじ1.5

【作り方】

1. さつまいもは皮がきれいな時はそのまま、半月切りか、いちょう切りにする。水にはなし、あく抜きする。切り昆布は水洗いし、長ければ10cmくらいに切る。平天は短冊に切る。
2. 鍋に1を入れてだしと調味料を加えてゆっくりと煮る。