

■さつまいもの甘煮



【材料・4人分】

・さつまいも	250g
・さとう	大さじ3
・水	300ml
・塩	少々
・黒ごま	適宜

【作り方】

1. さつまいもは皮がきれいな時はそのまま洗って
1cm幅の半月切りか、いちょう切りにする。水にさらしてあく抜きする。
2. 鍋にさつまいも、さとう、水、塩を入れて、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
3. 器に盛り付け、黒ごまをふる。