



町の特産物

さつまいもと切昆布煮

エネルギー 147kcal カルシウム 67mg 鉄分 0.8mg 塩分1.2g

材 料	1人分	4人分
さつまいも	75g	中1本
刻み昆布(乾)	5g	20g
サラダ油	小さじ1	大さじ1
だし汁	100cc	2カップ
A 砂糖	2.5g	大さじ1と1/3
醤油	小さじ1	大さじ1と1/3

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま、8mm程度の厚さの半月切にして、水にさらしておく。
- ② 刻み昆布は水に戻し、水気をきっておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①と②を炒め、全体に油がまわったら、だし汁を入れて煮る。
- ④ 煮立ったら、火を弱め、砂糖と醤油を入れて柔らかくなるまで煮る。

料理の紹介

さつまいもの代わりにさといも、じゃがいも、かぼちゃ、れんこんでも美味しいです。切昆布の代わりにわかめやきのこと類にと応用がきく献立です。