

さつまいものみかん煮



さつまいものみかん煮

1人前 137kcal

● 材料(4人前)

さつまいも…………… 250g
(中3個)
バター…………… 大1
砂糖…………… 大2
みかんの絞り汁…………… 1カップ

● 作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ② 鍋を温め、バターで芋をサッと炒める。みかんの絞り汁と砂糖を加え、フタをして弱火で煮る。
- ③ 汁けがほぼなくなり、トロっとなるまで煮る。