

おすすめレシピ

● さつまいものレモン煮

あき 秋においしい『さつまいも』焼きいも・てんぷら・だいがく

シンプルでおいしい料理がいっぱいですね。

レモン煮も、味付けシンプル！レモンのすっきりとした

風味がおいしいメニューです。

常備菜にもおすすめです。



材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切	り 方	な ど
さつまいも			200g	ちゅうほん (中1本)	1cm幅の	輪切り	
レモン果汁			こ	小さじ2			
砂糖			おお	大さじ2			
水			200ml		さつまいもが	つかる程度	(すくない)
					ようなら	足して	ください)

1 さつまいもはよく洗い、皮のまま輪切りにする。

水にさらし(3分程度)、軽く水気を切る。



2 鍋にさつまいも・砂糖・レモン果汁・水を入れ、落とし蓋をして

弱火で煮る。(厚さにもよるが、20分程度)



(写真は、直径18cmの鍋を使用)

【落とし蓋とは・・・】

少ない煮汁でも、ムラなく、煮崩れしにくくしてくれる優れもの！

なければ、アルミホイルやキッチンペーパーで代用可能です。