

さつまいもと栗の甘煮



ひとくちメモ

- * さつまいもはアクを抜くため、水につけます。
- * さつまいもの種類により甘さがちがうので砂糖の量を調節してください。

作り方

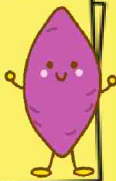
材料と分量 (4人分)

さつまいも	1本 (約200g)
蒸し栗	40g
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
水	(さつまいもがかぶるくらい)

一人分の 栄養価

エネルギー 98kcal
たんぱく質 1.0g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!
👉ここをタップ



1 さつまいもの皮をむき1cmの厚さの
いちよう切りにし、水にさらす。



2 さつまいもを固めにゆで、ざるにあける。



3 調味料と水を鍋に入れ煮立て、
さつまいもを入れ煮る。



4 さつまいもが煮えたら栗を入れ、
煮含める。



秋味ごはん 牛乳
さつまいもと栗の甘煮
すまし汁

2017年11月の給食献立より

