

# さつまいものみかんジュース煮



## 材 料《4人分》

- ・ さつまいも（金時芋） . . . 400 g
- ・ みかんの絞り汁 . . . . . 200 c c
- ・ 砂糖 . . . . . 60 g

## 作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、長さ4 cm、幅1 cmの棒状に切って水にさらしておく。
- ② 鍋に①、みかんの絞り汁、砂糖を入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

（レシピ提供者からのアドバイス）

- ・ 砂糖の分量は、お好みによって増減させてみてください。
- ・ 煮込む間、しゃもじ等で混ぜると芋が崩れるため、鍋を時々ゆすって焦がさないように注意します。
- ・ みかんジュース等でも代用できますが、手絞りの風味を是非楽しんでください。