

作ってみよう おいもの料理!

さつまいものレモン煮

材料

- さつまいも …………… 400g
- レモン …………… 1こ
- さとう …………… 大さじ2
- しお …………… ひとつまみ

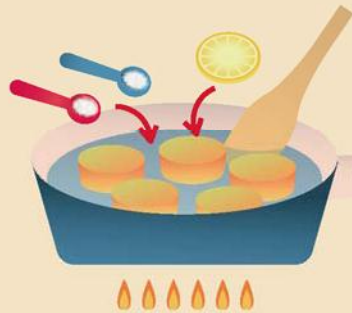
① さつまいもは3cmはばに切り、あつめに皮をむき、水にさらす。



② レモンは皮をむき、うすくスライスして種はとりのぞく。



③ なべに①を入れ、かぶる位になるまで水を加えて火にかけ、竹ぐしがかんたんに通る位までゆでる。



④ ③の水をひたひたになるくらいまで煮て、さとう・しお・レモンを加えてゆっくり水気がなくなるまでなべをかきまぜながら煮る。



さつまいものバターいため

材料

- さつまいも …………… 400g
- 黒ごま …………… 大さじ1
- バター …………… 大さじ2
- さとう …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1

① さつまいもはあらって皮つきのまま5mmのあつさにななめ切りして、ぼうのように切ってから水にさらす。



② フライパンにバターをとかし①のさつまいもを入れていためる。



③ 火が通ったらさとう・しょうゆを加えて、さつまいもにからめる。



④ 黒ごまをふりかける。



茶きんしぼり (4個分)

材 料

- さつまいも …………… 200g
- さとう …………… 大さじ1
- しお …………… 少々
- 煮豆 …………… 20g



① さつまいもはあらってオーブンの天板に並べ200℃のオーブンで40分焼く。

② 焼きいもの中身をスプーンでかき出す。



③ ②をつぶしてさとう・しおを加えてまぜる。

④ ラップを広げて、③の1/4量をのせラップをねじってしぼる。



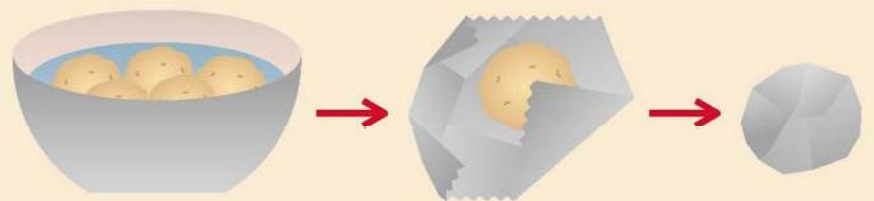
⑤ ラップを開いて茶きんしぼりの上に煮豆をのせる。



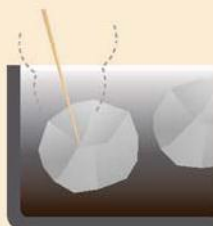
ベークドポテト

材 料

- じゃがいも …………… 中4こ
- しお …………… 少し
- バター …………… 適量 てまりょう



① じゃがいもは皮つきのままあらい、1こずつアルミホイルに包み180℃に熱したオーブンで30分焼く。



② くしをさして、じゃがいもが焼けたことをかくにんし、アルミホイルの上を開いてじゃがいもに十文字の切り目を入れ、そこにバターを落とす。

