

MS.

ふらいばん

♪のびっ!!

~毎日のびはんニヒン~

さつまいもの
美味い
季節!!



今日の晩ごはん何食べる? Vol.15

揚げさつまいもの はちみつ煮

材料(2人前)

・さつまいも...1本 ・油

① ・砂糖...大1 ・はちみつ...大1
・水150ml

作り方

1. さつまいもを1~1.5cmの輪切りにして水にさらす。
2. 1をキッチンペーパーで水気をとり中温で素揚げする。
3. ①を鍋にいれ沸騰直前まで温め、2を熱いまま入れて5分程煮る。→煮過ぎると崩れるので注意!



15年前から作ります!
わが家の定番メニュー
組合員さん

さつまいもとリンごの 蒸し煮

材料(作り出し量)

・さつまいも...300g ・リンご...300g
・塩...ふたつまみ

作り方



塩

透明になったら
さっくり混ぜ完成!

1. 1を約1cmに切ったさつまいもとリンごを鍋に②のように重ねて水をはかり、塩を加えて煮る。
2. ふたをひき、蒸し煮にする。



おやにも
おがやになるよ
組合員Aさん

さつまいもと 豚バラ肉の 甘辛炒め

材料(2人前)

・さつまいも...250g
・豚バラ肉...200g
・小麦粉・油・白ゴマ...各大1

① ・酒...大2 ・みりん...大2
・砂糖...大1 ・はちみつ...大2

作り方

1. 豚バラ肉はひと口大に切り塩コショウをし小麦粉をまぶす。
2. さつまいもは乱切りにし水にさらしアク抜きをして水気をきる。
3. 油をひいたフライパンに1を中火で炒める。
4. 肉の色が変わったらさつまいもを加え7分ほど5分間蒸し焼きにする。
5. 4に①を入れ煮からめ白ゴマをふる。

子供達が
小さい頃に
よく作りました!



組合員Bさん

さつまいものミルク煮

材料(2人前)

・さつまいも...中くらい1本
・砂糖...大1 ・牛乳...ひたひた

作り方

1. さつまいもを2cm角のサイコロ状に切って水にさらす。
2. 鍋に1と1が隠れるくらいの牛乳、砂糖を入れ火にかけて沸騰したら弱火でゴトゴト煮る。
3. 牛乳が煮ついたらさつまいもにからませて完成

