

さつまいのレモン煮

乳幼児を持つ母の集まり

(材 料)

さつまい	1本(250g)
レモン	(国産・薄切り)2~3枚
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 1/5

(作り方)

- ・さつまいは1cm厚さの輪切りにし、皮をくるりとむいて(皮はそのままでも)水にさらす。
 - ・鍋に芋、ひたひたの水、レモン、調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ※ レモンを入れずに、果汁100%のオレンジジュースだけで煮ても。