



さつまいもの梅酒煮

梅酒料理（3）
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

さつまいも	1本(350g)
梅酒	200ml

エネルギー 387 kcal

塩分 -g

※エネルギー・塩分は1人分です。



—  作り方 —

1. よく洗ったさつまいもを1cmの厚さで輪切りにする。
2. 鍋に切ったさつまいもを重ならないように並べ、梅酒を200ml入れフタをし、ごく弱火で40分程煮る。
3. ほとんど汁けがなくなり、さつまいもに透明感がでてきたらできあがり。



許可なく転載することを禁じます。
Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.



印刷する

×閉じる