

★レシピ②★ 煮っころがし

◆材料（4～5人前）

- さといも…800g
- 砂糖…15g
- 醤油…60cc
- 酒…15cc
- かつお節…10g
- 水…芋が浸る位



◆調理方法・手順

- ① さといもを洗って皮を取る。
- ② 皮をむいたさといもを塩水に漬ける。
- ③ 鍋にさといもが浸るくらい水を入れ、15～20分煮る。
- ④ さといもの煮汁を半分残し、砂糖、醤油を入れて煮詰める。
- ⑤ 煮詰まったら、かつお節をまぶす。