

さつまいものオレンジジュース煮

<材 料> (2人分)

○ 材料 ○

- ★ さつまいも 1本
- ★ 塩 適量
- ★ はちみつ 適量
- ★ オレンジジュース 50cc程度



<つくり方>

- ① さつまいもは洗って、皮つきのまま 1cm厚に切る。
- ② 鍋に さつまいもを入れ、さつまいもが半分ひたる
くらいの量の水を入れる。
はちみつと塩を入れて 火にかけ、煮立ったら
弱火にして、柔らかくなるまで煮る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

途中、水分が足りなくなったら、適宜 水を足し、
焦げつかないようにしましょう！。



- ③ さつまいもに 火が通ったら、オレンジジュースを 回し入れて、
汁気が ほとんどなくなるまで、オレンジジュースをからめるように
煮る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



このお料理は、冷めても 美味しくいただけます。
冷ますときは、時々上下を返しながらか、さつまいもに 余った
オレンジジュースをからめるようにすると、味がしつかりなじんで
美味しくなります。