

福女短が考えた



vege recipe

# さつまいものレモン煮

エネルギー 111kcal (1人あたり)

さつまいもとレモンの爽やかさがとても美味しい一品となっています！  
ぜひご家庭で作ってみてください♪



## <材料> (4人分)

さつまいも	200g
レモン	40g
砂糖	44g
食塩	1.2g
水	400g

## 【作り方】

- 1 さつまいもをよく洗い、根元を切り落とす。スイカの縞模様のようにピーラーで皮を剥き、幅 1.5 cm の輪切りにする。
- 2 10 分ほど水に浸しアクを取る。
- 3 レモンをよく洗いヘタを落とし、皮付きのまま幅 5mm のいちよう切りにする。
- 4 砂糖、塩、水をよく混ぜ調味液を作る。
- 5 大きめの鍋にさつまいもと調味液を加え、沸騰後 10 分弱めの中火で加熱する。
- 6 ⑤にレモンを加え 5 分から 10 分弱めの中火で加熱する。
- 7 竹串がすっと入れば盛り付けて完成。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

