



第95回

秋晴れのバリエーション季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか？

さつまいものだし煮

〈保存：冷蔵4日〉

(材料) さつまいも ... 小2本(約300g)

ごま ... 適量(仕上げ)

① (A) (白だし ... 1カップ
砂糖 ... 大さじ1

* (ほんのりした甘さになります)

お好みで調整してください

シンプルな
味付けで
あじわした
仕上げに!

- (作り方) ① さつまいもは皮付きのまま、1.5cmくらいの厚みの輪切りにする。5分ほど水にさらし、水気を切る。
- ② 鍋に①を入れ、ふたをして中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にして、15分ほど煮る。
- ④ 盛りつけて、仕上げにごまを振って完成!

MEMO: きれいな色でお弁当にも Good!!

作り置きをしておくと、おかずの一品としても、お弁当の一品としても、とっても便利! お弁当が華やかになります。

味覚の秋、スポーツの秋、ワクワクする季節がやってきましたね。過ごしやすい季節、お元気にお過ごしください。



TEL:0944-74-1000
 HP:http://noritomi.jp
 〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5
 担当: 金納・小野・乗富