

さつまいものはちみつ生姜煮

風邪予防のはちみつと生姜、さつまいもといっしょに煮たら子どもも食べやすい味に。



材料(4人分)

さつまいも(中)	……	2本
しょうが薄切り	……	2枚
はちみつ	……	大さじ3
レモン	……	1/2個

作り方

- 1 さつまいもは皮付きのままよく洗い、厚さ1cm くらいの輪切りにして水につけて、あくをぬく。
- 2 鍋にさつまいも、しょうがの薄切りをいれる。
- 3 2 に水をさつまいもがかぶるくらいに入れ、はちみつを加える。
- 4 弱火でゆっくり煮汁が少なくなるまで煮る。
- 5 芋が柔らかくなったら、薄切りにしたレモンを加え、1分くらい煮る。