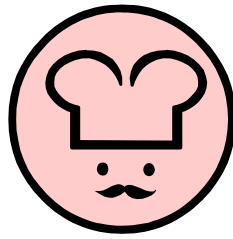


男の料理教室オススメレシピ紹介



さつまいもと刻み昆布の煮もの

《材料》	《4人分》	《作り方》
さつまいも	2本(300~400g)	<p>① さつまいもは皮を洗って2cm幅の輪切りにし、水に浸してアクを抜く。</p> <p>② 刻み昆布は洗って約10分間水につけて戻し、包丁でざく切りにする。</p> <p>③ 鍋に水300cc、砂糖、みりん、醤油各大さじ2、塩小さじ1/2、①、②を入れて、落としぶたと鍋ぶたをして、弱火の中火にかけて15~20分間、煮汁が少なくなるまで煮る。火を止めてそのままおいて、味をしみ込ませる。</p>
刻み昆布	25g	
水	300cc	
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ2	
醤油	大さじ2	
塩	小さじ1/2	