

2017年10月14日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

さつまいものレモン煮

<材料> 1人分

- ・さつまいも 50g
- ・レモン 5g
- ・水 適宜
- ・パルスイート 1.2g

<作り方>

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm幅の半月切りにする。レモンはいちよう切りにする。
- ② 小鍋に①とパルスイートを入れ、水をひたひたになるくらいに加え、紙蓋をしてさつまいもが柔らかくなるまで10分ほど煮る。

※冷蔵庫で4~5日もつので焦って食べなくても大丈夫!小腹の空いた時にも嬉しい一品です。

