

## サツマイモのオレンジ煮

材料（４人分）

サツマイモ１本、オレンジジュース（果汁１００％）５００cc、オレンジの皮少々、グラニュー糖４０g、塩少々



作り方

- 1 サツマイモは2.5cm幅に輪切りにし、米のとぎ汁で下ゆでして流水にさらす。オレンジの皮は、千切りにして水にさらしておく。
- 2 1のサツマイモをオレンジジュースとグラニュー糖、塩少々を入れた鍋で煮て、沸騰したら、火を止めて、粗熱（あらねつ）をとり、冷蔵庫に入れて冷やす。
- 3 器に盛りつけ、オレンジの皮の千切りを添える。

料理のポイント

煮汁に浸して一晩冷蔵庫に置いて、煮汁をよくサツマイモに含ませる。

ひとくちメモ

夏用の煮物か、デザートにしてもよい。