

☆さつま芋のいとこに

お正月の伝統食です。いもやかぼちゃを小豆とともにコトコト煮るため「いとこ煮」と名がつけました。

材料名（4人分）	数量（g）	調理法
さつま芋	300	①さつま芋をよく洗い、2cm程度の輪切りにし水につける。 ②あく抜きしたさつま芋を鍋に入れ、ひたひたの水で煮る。 ③一煮立ちしたら砂糖・塩を入れ、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。（弱火） ④ゆで小豆を入れ、さつま芋がつぶれないようからめる。
ゆで小豆（缶詰）	100	
砂糖	大1	
塩	小1	