



【材料】（4人分）

さつまいも	350 g
刻みこんぶ	25 g
水	2 カップ
砂糖・みりん・しょうゆ	各大さじ 2
塩	小さじ 1/2 強

【作り方】

- ① さつまいもは皮ごときれいに洗い、2～2.5 cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。
- ② 刻みこんぶは洗って、30分ほど水につけてもどす。
- ③ 厚手の鍋に水、砂糖、みりん、しょうゆ、塩を加え、①と水気を切った②を入れて煮る。
- ④ ③が煮立ったら弱火にし、落とし蓋をする。さつまいもが煮えたら火を止め、味を含ませる。