



“色艶やか” さつまいもとポンジュースの黄金煮

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

見た目も味もポンジュースとの相性抜群のホクホクさつまいも煮。
お芋の繊維質も摂れてヘルシーなので、離乳食やお弁当のおかずにも大活躍です。

香り

彩り



作って *Eating!*
食べてみました。

ポンジュースのさわやかな風味が、さつまいもの素朴な甘味を際立たせています。見た目も鮮やかなので、食欲のない時にもぜひオススメです。はちみつを少々加えると、味によりコクが出ます。

▶ 作り方

1. さつまいもをよく洗って、皮がついたまま1cm前後の輪切りにする。
2. 鍋にさつまいも・ポンジュース・砂糖を入れ、火にかける。さつまいもが浸っていなければ、浸かる程度に水を注ぎ入れる。
3. 弱火で焦がさないように煮つめ、煮汁にとろみが出たら火を止めて冷ます。
4. 器に盛り、できあがり。

▶ 材料(4人分)

さつまいも…………… 400g(中2本)
ポンジュース…………… 500ml
砂糖…………… 70g

▶ 一口メモ

火力が強いと、さつまいもの形が崩れやすいので、弱火でコトコト煮込むのがポイント。

