

11/29(金) さつまいもの塩バター煮とマッシュで栗くん (佐藤 利恵さん)

<さつまいもの塩バター煮> (材料2人分)

さつまいも：1本 (約250g~300g)

A { 水：200ml
砂糖：大さじ2
塩：小さじ1/2
バター：10g

<マッシュで栗くん> (材料2個分)

さつまいも：50g

B { 牛乳：小さじ1~2
バター：小さじ1
塩：少々

白いりごま：適量

海苔：少々

- ① <さつまいもの塩バター煮>を作る。さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に①とAを入れて弱火にかけ、なるべくさわらないで煮る。
- ③ ②のさつまいもがやわらかくなったらバターを加えて、全体に絡め、器に盛る。(一度冷ますと味が染みてさらに美味しくなる。)
- ④ <マッシュで栗くん>を作る。さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらす。
- ⑤ 耐熱ボウルに④を入れ、ラップをして3~4分加熱する。
- ⑥ ⑤がやわらかくなったら、マッシャーなどでつぶして、Bを加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑦ ラップに⑥の半量を置いて包み、栗の形に成形する。ラップを外して、お尻の方にごまを付け、のりで顔を作る。残りも同様に作る。(お弁当におすすめです!)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。

レシピはNBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。