

Sweet Potato 成長日記

～レベルアップ大作戦～



料理コーナー

さつまいものバター塩昆布炒め

1, さつまいもは端を切り落とし、斜め 5 mm幅の薄切りにする。

切り口を下にして 5 mm幅に切り棒状にする。水に 5 分ほど

さらして水気を切る。

2, フライパンにバターを入れて中火で熱し、サツマイモを

入れて 3 分ほど炒める。水(分量外:大さじ1)を加え、蓋をし、

サツマイモに火が通るまで弱火で 2 分蒸し焼きにする。

3, 塩昆布、みりんを加えてなじむまで炒め、汁気をとばす。

火を止め、白いりゴマを加えてあえて完成。

材料

さつまいも 1/2
(150g)

有塩バター 20g

塩昆布 大さじ 2

みりん 大さじ 1

白いりごま 小さじ 1

11月16日土曜日のふれあい祭りで中学1年生と小学5、6年生で芋販売をしました。

今年は少ない数の芋だったけど、みんなと協力して完売できました。ぼくたちも小学5、6年生も頑張って大きな声を出して売っていたのでとても良かったと思います。完売もあったという間でした。購入してくれた人はみんな笑顔で嬉しかったです。いと

