

2024年10月号

【料理名】 さつまいもの蜂蜜バターミルク煮



【献立】

チキンソテー トマトソース

ブロッコリーのサラダ 玉ねぎドレッシング

【調理時間】 20分

【カロリー】 340 kcal

【塩分】 0.4g

【主材料】（2人分）

さつまいも…… 1本（250g）

バター……20g

A 牛乳…… $\frac{2}{3}$ カップ

A 蜂蜜……大さじ1 $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの輪切りにし、水にさっとくぐらせる。
2. フライパンにバターと①を入れ、中火で5分炒める。
3. Aを加え、弱めの中火で10分ほど、ときどき混ぜながら煮る。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。