

八朔とさつまいものさっと煮



▼材料（1個分）

- 八朔 …1個
- さつまいも …1/2本
- A
 - ・砂糖 …大1
 - ・塩 …少々

▼作り方

- ① 八朔の半量は実を皮から取り出し、半量は種を除いて絞ってAに混ぜる。
- ② さつまいもは皮ごとさいの目に切る。
- ③ 鍋に②とひたひたの水、Aを入れて中火で煮る。
- ④ ①の実をざっと混ぜる。