

炊飯器でごはんを炊く時に一緒に加熱します



さつま芋の甘煮



《材料・4人分》

- さつま芋…200g
- 砂糖…小さじ2
- 塩…少々
- 水…大さじ2

《作り方》

1. さつま芋は5mm厚さの輪切りにし、水にさらす。
2. ポリ袋に水気をきったさつま芋、水、調味料を入れ、手のひらで軽くもんで調味料をなじませる。
3. 水をはったボウルにポリ袋を沈め、手のひらで軽く押さえてポリ袋の中の空気を抜く。
4. 根元をつかんで水から引き上げ、根元の方からくるくとねじり、袋の入り口の方でしっかり結ぶ。
5. 厚みができるだけ薄くなるよう、全体を平らにする。
6. ごはんを炊くときに、米の上に置き、米と一緒に炊飯する。
7. ごはんが炊けたら、やけどをしないように気をつけて取り出し、袋の封を切って、器に盛り付ける。

☆パッククッキングのポイント☆

- 圧力炊飯器の場合は 1.4 気圧程度まで
- ポリ袋は「食品包装用」「高密度ポリエチレン製」「無地」
- ポリ袋の中の空気はしっかり抜く（作り方にあるように水圧利用が便利）
- ポリ袋を結ぶときは上の方で結び、袋は二重にしない
- 食材は均一にできるだけ薄く（5cm未満）に広げて
- 5合釜で米2合炊く時は、300g前後の量まで



★1人分の栄養成分★ エネルギー：72kcal 食塩相当量：0.1g



野菜をもっと食べよう！！キャンペーン2012
＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞