



IH
カンタンレシピ
Taste of SEASON

IHなら簡単操作でさつまいもの甘みを活かした、
とろっとクリーミーな仕上がりになります。

さつまいものクリーム煮

使用電力量

約0.29kWh

必要時間

25分



栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
561kcal	13.0g	6.6g	7.4g	104.2g	1.2g

材料 (2人分)

さつまいも…………… 2本
レーズン…………… 大さじ2
バター…………… 20g
小麦粉…………… 大さじ1
牛乳…………… 1cup
チキンコンソメ…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/3
こしょう…………… 少々
シナモン…………… 適量
ローストスライスアーモンド…………… 適量
イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ① さつまいもは皮を剥いて、2cm角×5cmの棒状に切り、水にしっかりさらしてあくを抜き、ザルに取って水けをきります。
- ② 厚手の鍋にバターを溶かし、①を加えて中火で表面が黄色くなるまで炒め、レーズンを加えます。 **ポイント①**
- ③ 小麦粉をまぶし、チキンコンソメと牛乳を加えて蓋をし、弱火で10分程煮込み、さつまいもが柔らかくなれば、塩、こしょうで味を調えます。 **ポイント②**
- ④ 器に盛り付けて、ローストスライスアーモンドとシナモンをふりかけ、みじん切りにしたイタリアンパセリを振ります。



IH料理の
コツ



ポイント①

さつまいもはしっかり炒めておく
と煮崩れを防ぐ事が出来ます。



ポイント②

焦げやすいので弱火でじっくりと
煮ていきます。IHは弱火でも立消
えの心配がなく安心です。