

☆アイリスがおすすめするポイント

困った時ほどゆったりしたほうが良い結果になります。そんな時程、デザートはいかがでしょうか。さつまいももちょっと工夫しておいしいスイーツに！



【材料】

- さつまいも 70g (中の半分ぐらい)
- オレンジジュース 50g
- 砂糖 5g

(計量のヒント)

小さじ1は5ml (cc) で、大さじ1はその3倍にあたる15ml (cc) です。ペットボトルのキャップは約7.5ml (cc) で、大さじの半分です。



【作り方】

- ① さつまいもを5mmの薄切りにします。(写真よりも薄く切る方が良いです。)
- ② さつまいも、オレンジジュース、砂糖をポリ袋に入れます。
- ③ ポリ袋の空気を抜いて、上の方でしっかり結びます。
- ④ 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて30分ほど加熱します。
※ 高齢者や幼児が食べる場合は、さつまいもが柔らかくなるまで加熱しましょう。
- ⑤ 袋から器に移して、出来上がり！



さつまいも料理

☆ちょっと一言

さつまいもは、主食にもなるし、このようなデザートにもなります。また、保存のきくお野菜としてとても便利です。さつまいものお料理をいろいろ考えておくだけでも、災害時にはとても助かると思います。お家にもいつも2, 3本保存しておくようにしましょう。オレンジジュースの他にもいろいろなジュースで試してみるのも楽しいですよ。