



「さつまいものオレンジ煮」

材料

(作りやすい分量)

さつまいも	500g
オレンジジュース (果汁25%がおススメ)	500ml
塩	少々
サラダ油	適量

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま乱切りにして水にさらす。
- ② ペーパーなどでしっかり水気をふき取り、180℃の油で揚げる。火が通ったらバットにあげて、油を切っておく。
- ③ オレンジジュースを鍋に入れて沸かす。沸いてきたら、②のさつまいもを入れ、オレンジジュースを煮詰め、少しとろみがついてきたら軽く塩を振り、ひと混ぜしたら完成。

緒方さんからのコメント

オレンジジュースのさわやかな甘みのおかずで、おやつだけでなく、お弁当のおかずにもぴったりですね！
意外な組み合わせですが、鶏肉を入れても合いますよ。