デザート・ドリンク

さつまいもの梅干し煮

［1人分］ エネルギー：118kcal　塩分：0.7g

材料［6人分］

- さつまいも：400g（中2本）
- 梅干し：2個
- 干しあんず：3個
- はちみつ：大さじ2

作り方

1

さつまいもはよく洗って長さ5～6cmに切ってから、皮ごと太めの棒状に切ります。梅干しと、干しあんずは小さく切ります。

2

鍋に"1"とひたひたの水、はちみつを入れて火にかけます。軟らかくなって水気がなくなるまで弱火で煮ます。