

なると金時芋納豆



●使用した地元食材
なると金時、スダチ

さつまいも（なると金時）の甘味とスダチの酸味が香る甘煮です。

ほくほくしたなると金時を使用するのがポイントです。

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② ①を蒸し器に入れて柔らかくなるまで蒸す。
- ③ 鍋に②のさつまいもが浸る程度の湯を沸かし、砂糖を入れ、②のさつまいもを入れて弱火でゆっくりと10分程煮る。塩を少々加えて少し煮る。
- ④ ③の火を消して、輪切りにしたスダチを入れて、いもと一緒に1～2時間つけこみ、味をなじませる。
- ⑤ ④の汁気を軽く切って、グラニュー糖をまぶす。

材料（4人分）	
さつまいも （なると金時）	400g
スダチ	6～10個
砂糖	40～80g （いもの甘みと 好みで変える）
塩	少々
グラニュー糖	80g

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
285kcal	1.5 g	0.2 g	65.6 g	6.6 g	0.6 g