

さつまいもとりんごの甘煮

1人分栄養価

エネルギー 139kcal たんぱく質 0.9g

材料 4人分

脂質 1.0g 葉酸 35μg 塩分 0g

さつまいも	240g	砂糖	大さじ1と2/3(16g)
りんご	1個(300g)	バター	4g
レモン(スライス)	2枚		

- 1 さつまいもは皮をむき、1センチ厚さの輪切り(大きいものは半月切り)にし、水にさらしておく。
- 2 りんごは皮をむき4つ割りにし、芯を取り除き、1センチ厚さに切る。
- 3 小鍋にさつまいもを入れ、ひたひたに水を加え、火にかける。
少し火が通ってきたところで、のりんごと皮をむいたレモンスライスを加える。
- 4 ひと煮立ちしたら砂糖とバターを加え、落としぶたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。

