

さつまいもとりんごの甘煮

材料（2人分）

さつまいも	1/2本（120g）
りんご	1/2個（150g）
レモン（スライス）	1枚
砂糖	大さじ1（9g）
バター	2g



1人分栄養価

エネルギー 141kcal たんぱく質 0.8g
脂質 1.1g 葉酸 32μg 塩分 0g

作り方

- 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、②のりんごとスライスしたレモンを加える。
- 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。



Point!

レモンとりんごのさわやかさがあり、食事の一品としても、甘いものが食べたいときにもおいしく食べられます。

さつまいもには葉酸が含まれており、便秘予防の食物繊維も豊富です。