

さつまいもとリンゴの重ね煮

費用

所要時間

42円

15分



【材料(1人分)】

- ・さつまいも 50g(1/8本)
- ・りんご 20g(1/8個)
- ・砂糖 3g(小さじ1)
- ・バター 2g
- ・水 30cc(大さじ2)

【作り方】

- ①さつまいもとリンゴは7mm幅のイチヨウ切り(芋が小さければ半月切り)にし、水にさらす。
- ②芋とリンゴを交互に重ねるように入れ、砂糖、マーガリンを入れる。水を入れ、やわらかくなるまで煮る。(クッキングペーパーで落とし蓋をすると上手にできます)

【ワンポイント】

さつまいもやりんごは皮つきのままで大丈夫です。皮と実の間に栄養分がつまっていますので、よく洗ってそのまま使いましょう。バターはマーガリンでも大丈夫です。シナモンをふりかけると、いっそうデザートっぽくなりますよ☆

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
103kcal	0.7g	1.7g	21.7g