

お家で作ってみませんか♪

秋を満喫！

おかず：煮もの

さつまいもとりんごの重ね煮

好んでシナモンやレーズンをプラスしてもいいでしょう
多めに作って冷やして食べてもおいしいですよ

材 料（4人分）



・りんご （約1/2個）	70g
・さつまいも	200g
・砂糖	15g
・バター	15g
・食塩	少々



作 り 方

- ① りんごは8つ割りにして、芯を除て1センチ幅のいちよう切りにする。変色防止のため、薄い濃度の塩水にさらし、水気を切っておく。
- ② さつまいもは8ミリ幅のいちよう切りにして、水にさらしあく抜きをして水気を切っておく。
- ③ 鍋にりんご、さつまいも、Aの調味料を加え、全体を混ぜ合わせふたをして柔らかくなるまで弱火で煮る（耐熱容器に入れて電子レンジ調理も可）。

※給食では、煮崩れるので紙カップに入れて蒸し焼きにしています。

栄養価（1人分）

エネルギー110kcal / たんぱく質0.6g / 脂質5.6g / 塩分1.0g