



さつまいもとりんごの甘煮



★材料(2食分)★

- ・さつまいも 40g
- ・りんご 1/16個
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・水 75ml
- ・レモン汁 1~2滴
- ・無塩バター 小さじ1/4

A

★作り方★

①さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水に浸しておく。

②りんごは皮をむいて、すりおろす。

→切ったりんごは色止めのために水にサッとつけましょう。

③さつまいもの水をきり、りんごとAと一緒に鍋に入れて、やわらかくなるまで煮る。

→さつまいもは水分が少なく、飲み込みにくいので汁を残すようにしましょう。

さつまいも→かぼちゃ
にアレンジしてもおいしく
できます♪

