

《副菜》 さつまいもとりんごの甘煮



さつまいもはお腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富な食材です。

▶材料（4人分）

さつまいも	(中)1本
りんご(紅玉)	1/2玉
さとう	大さじ3
バター	4g (小さじ1)

▶作り方

- ①材料を切る。
さつまいも…1cm 幅の輪切りか半月切り
りんご(皮つき)…1cm 幅のいちょう切り
- ②鍋の中にさつまいもとりんごを層にして敷き並べ、砂糖をまぶして煮る。
※焦げやすいので注意。
- ③さつまいもに火が通り、りんごがしんなりとしてきたらバターを落としてなじませる。