

さつまいもとりんごの甘煮



ひとくちメモ

- * さつまいも・りんご共に皮ごと使っても、皮をむいて使っても、どちらでもかまいません。
- * 家庭用に、レンジで加熱する調理法に変更しました。鍋で加熱する時は焦げないように注意してください。



作り方

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



材料と分量 (4人分)



さつまいも	150g
りんご	1/2個(120g)
塩	少々
バター	10g
砂糖	大さじ1
シナモン	少々



- 1 さつまいもの皮をむき、いちよう切りにする。



- 2 りんごの芯を取り、いちよう切りにし、塩水に漬ける。(皮をむいてもよい)



- 3 砂糖とシナモンを混ぜ合わせる。
←写真では三温糖を使用しましたが上白糖やグラニュー糖など好みの砂糖でOK



- 4 耐熱の皿にさつまいも・りんごを交互に並べ、砂糖をふりかけ、バターをのせる。



- 5 水大さじ1を入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで8~10分間加熱する。
さつまいもに火が通ったら出来上がり。

一人分の 栄養価

エネルギー 90kcal
たんぱく質 0.4g

煮りんごに適した品種
酸味が強めで果肉がしっかりしているりんごが適しています。

- ・紅玉
- ・ジョナゴールド

(紅玉とゴールデンデリシャスの
交配種)



黒パン 牛乳
ホワイトビーンズシチュー
さつまいもとりんごの甘煮

2024年10月の給食献立より

