

給食レシピ ☆さつまいもとりんごの重ね煮☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
さつまいも	330g	中1本
りんご	120g	中1/2個
塩	少々	
バター	9g	大さじ1弱
砂糖	20g	大さじ2強
水	50ml	1/4カップ



2 作り方

- ① さつまいもは、輪切りにして、水にさらす。（大きい場合には、半月切りにする。）りんごは、いちちょう切りにして、塩水にさらす。
- ② 鍋にバターを入れ、さつまいも、りんごの順番で2段くらいに重ねる。
- ③ 水と砂糖を入れ、さつまいもに火が通るまで煮る。

3 一口メモ

お鍋ひとつで出来る簡単メニューです。さつまいもの甘味とりんごの酸味がよく合います。レモン汁を入れると、さつまいもの黄色の鮮やかさが増し、きれいです。レーズンを加えてもおいしく、おやつにもぴったりの料理です。