



広報おまえざき

掲載レシピ



2020年10月号

“御前崎をたべよう！”



サツマイモは食物繊維がたっぷり♪デザートにどうぞ

サツマイモとリンゴの甘煮

材料(4人分)

サツマイモ……………1本
リンゴ……………1/2個
バター……………20^{グラム}
A 水……………1カップ
砂糖……………大さじ2
B 塩……………ひとつまみ
レモン汁……………40ml
◆シナモンパウダー お好み

▶ 1人分=152kcal

作りかた

- 1 サツマイモを1^{センチ}幅の輪切りにする。リンゴは芯を取り、皮ごと5^{ミリ}幅のいちよう切りにする。
 - 2 鍋にバターを入れて中火にかけ、1を軽く炒める。
 - 3 Aを加えて沸騰したら、極弱火にし、全体を混ぜ合わせながら10分間煮る。
 - 4 Bを加えてひと混ぜ。味を整える。
- ◆シナモンパウダーはお好みで。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉