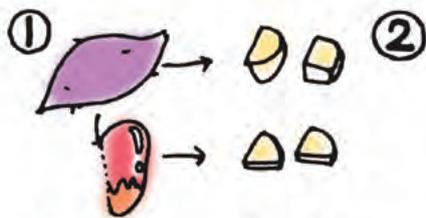




さつまいもとりんごの甘煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
79kcal / 0.4g / 0.9g

- さつまいも…1本
- りんご…1/2コ
- バター…大さじ1
- さとう…大さじ1
- 塩…少々
- 水…適量



① さつまいもは厚く皮をむき、乱切りにし、水につける。りんごはよく洗い厚めのいちょう切りにする。



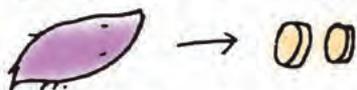
② りんごとさつまいもをひたひたの水で煮る。



③ 火が通ったら、バターとさとうを入れ、水分がなくなるまで煮る。

バリエーション

さつまいものあま煮



さつまいもを1口大に切り、水につける。



さつまいもをひたひたの水で煮る。火が通ったらさとう、塩、レモン汁を加え煮含める。



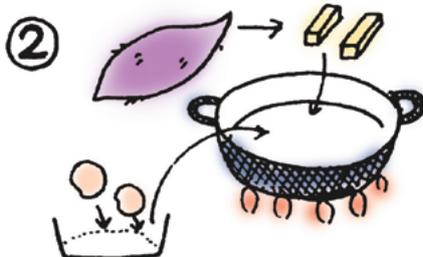
さつまいもととり肉の甘酢あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
165kcal / 5.1g / 7.8g

- とり肉(もも・角切り)…100g (下味用)
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- しょうが…少々
- かたくり粉…大さじ2
- さつまいも…1本
- 揚げ油…適量
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- さとう…大さじ1



① とり肉に下味をつけておく。



② とり肉は汁気をきり、かたくり粉をまぶし、さつまいもは棒状に切り、水につける。それぞれを油であげる。



③ 調味料を煮たせ、とり肉とさつまいもをからめる。