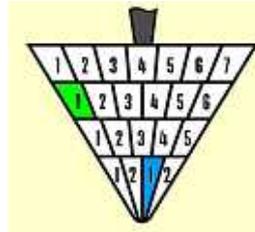


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 116

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜1つ

果物1つ



さつま芋とりんごの重ね煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 176 kcal
 タンパク質 1.2g
 脂質 2.8g
 塩分 0.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

さつま芋... 150g
 りんご... 50g (1/2個)
 A { レモン... 1/4個
 砂糖... 10g
 バター... 大さじ1/2
 塩... 少々
 りんごジュース... 100ml
 水... 50ml



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

りんごは1cm角(サイコロ)、さつま芋は2cm角(サイコロ)にして、同様にレモン汁、砂糖、りんごジュースなどと一緒にしてもとてもきれいに出来上がります。



作り方

さつま芋は皮をよく洗い、1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。りんごは皮付きのまま4つ割りにし、5mm厚さのいちょう切りにする。レモンは絞っておく。

鍋にさつま芋、りんごを交互に重ね、Aを加えて火にかけ、煮立ったら弱火で10~12分間煮る。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。