

夏は、日を浴びすぎたり冷たいものを食べすぎたりしてしまい、秋口に疲れが出て免疫力が低下して体調不良を引き起こしやすくなります。胃腸に優しいさっぱりメニューで一度リセットしておきたいですね。

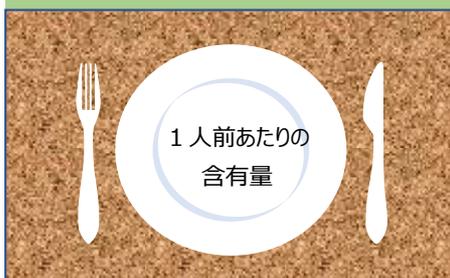


さつまいもとりんごのレモン煮

2022/8/30

材料	5	人前	調味料		
さつまいも	1	本	レモン汁	大さじ	1
りんご	0.5	個	さとう	大さじ	2
はちみつ	10	cc			
バター	15	g			
水	100	cc			

栄養成分表



131	Kcal エネルギー
6.3	ミリグラム コレステロール
26.9	グラム 炭水化物
0.1	グラム 食塩相当量

作り方

- ① さつまいもは1cmの輪切りにして水にさらす
- ② りんごは皮を剥いてうすぎり
- ③ 鍋に砂糖・バターを火にかけキャラメル状にしたらりんご・レモン汁を加える
- ④ 上にさつまいもをのせて水加減を調節し、落とし蓋をして蓋をして煮る
- ⑤ 水気がなくなり、さつまいもが煮えたら、はちみつを加えて軽く混ぜ合わせる