

○さつまいもの含め煮（4人分）

～食材料～（4人分）

さつまいも	・・・	大1本 (400g 目安)
砂糖	・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・	小さじ1
レモン果汁	・・・	少々



（1人分：エネルギー 82 kcal，食塩相当量 0.3 g）

作り方

- ① さつまいもはよく洗う。皮付きのまま1cm厚さの輪切りにし、面取りする。水に10分ほどつけ、ざるにあげる。
- ② 鍋にさつまいもとかぶるくらいの水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、柔らかくなるまで10～15分煮る。
- ③ 砂糖、しょうゆ、レモン汁を加えてひと煮たちさせ、火をとめて30分ほどおいて味を含ませる。

ポイント

- ・ さつまいもには整腸作用があるため、便秘予防に効果的。
- ・ 優しい味付けで、お子さんにもおすすめです。
- ・ レモン果汁の量はお好みで調整してください。