

★副菜★（体の調子を整える）

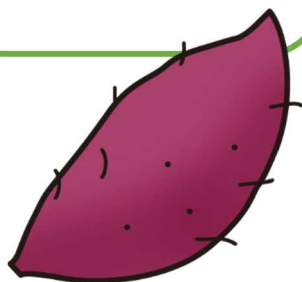


# さつまいもの甘煮

一年中手に入るさつまいもは、甘くて食べやすく子どもたちにも人気の食材です。シンプルな煮物は、和洋中いろいろなおかずとも組み合わせやすく、常備菜にもおすすめです。食物繊維も豊富です。

【材料】（4人分）

- ・ さつまいも…200g（中1本）
- ・ 砂糖…12g（大さじ1・1/3）
- ・ 食塩…1.2g（ミニスプーン1）



【作り方】

1. さつまいもを流水できれいに洗う。（泥や汚れが落ちにくい場合は、くしゃくしゃに丸めたアルミホイルでこすると汚れが取れやすい）
2. 皮付きのまま両端を落とし、1cmくらいの幅の輪切りにしたら10分ほど水にさらす。
3. 鍋に2、ひたひたの水、砂糖を加え、柔らかくなるまで煮る。最後に塩を加える。

\* お好みでレモン果汁を少し加えると、さっぱりとしたレモン煮になります。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー75kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、塩分0.3g、食物繊維1.1g

