



## さつま芋の重ね煮



### 材料(4人分)

さつま芋	2本
りんご	2個
砂糖	大さじ4(36g)
マーガリン	20g
(バターでも可)	

### つくり方

- ① さつま芋は皮をむき、1cmの厚さのいちよう切りにして、水にさらしておく。
- ② りんごは皮をむき8つ割にして1cmの厚さに切り、塩水につけておく。
- ③ 鍋に水気を切ったりんご、さつま芋、りんご、さつま芋の順番で重ねるように並べる。
- ④ 全体に砂糖とマーガリンをのせ、蓋をして弱火でコトコト、りんごとさつま芋が柔らかくなるまで煮ます。りんごだけの水分で煮るため、焦げやすいので気を付けましょう。
- ⑤ さつま芋が柔らかく煮えたら完成です。

### 栄養士からワンポイント

秋の味覚の代表のさつま芋とりんごを合わせたおやつです。りんごの甘酸っぱさとさつま芋の甘みがマッチして、子どもたちにも大人気です。