



## さつまいもとりんごの重ね煮



### 材料(子ども5人分)

さつまいも	250g(中1本)
砂糖	25g(大さじ3弱)
バター	10g(大さじ1弱)
りんご	100g(1/2個)
干しぶどう	15g
塩	適量
水	適量

### つくり方

- ① さつまいもは皮をむき、いちょう切りにして、水にさらす。
- ② りんごもいちょう切りにして塩水につけておく。
- ③ ①、②を順に重ねて干しぶどうを散らし砂糖、バター、少量の水を入れてくずれないように煮る。

### 栄養士よりワンポイント

さつまいもの甘さとりんごの甘酸っぱさが絶妙なおやつです。

干しぶドウはお好みで入れてください。