



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

秋の味覚さつまいもを満喫しよう!
さつまいもとりんごの煮物 ジンジャー風味



一人あたりのエネルギー 109kcal	食塩相当量 0.0g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

さつまいも	150g
りんご	1個
しょうが	10g
砂糖	大さじ2
A レモン汁	大さじ1
水	100ml

■作り方

- ① さつまいもはよく水で洗い、皮ごと厚さ5mmの
いちょう切りにして水にさらし、1~2回程度水を入
れ替えて水気を切る
- ② りんごは皮ごと縦に8等分に切り、厚さ5~6mmの
いちょう切りにする
- ③ しょうがは擦りおろす
- ④ 鍋にAを合わせ①②③を入れフタをして中火で
さつまいもがやわらかくなるまで10分程度煮る

cooking memo