

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 139kcal

たんぱく質 0.8g

脂質 0.1g

食塩相当量 0.0g



さつま芋とりんごの茶巾

材料(4人分)

さつま芋	300g
りんご	60g
水	400ml
はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ1

作り方

- ① さつまいもは皮を向いて1cm厚さに切り、さっと水で洗う。
- ② 鍋に①と水を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、8分煮る。
- ③ りんごは皮付きのまま1cm角に切る。レモン汁（分量外）を振り、ひたひたになる位の水に浸しておく。8個分トッピング用に分けておく。
- ④ やわらかくなった②の水を切り、つぶす。トッピング用以外の③を加え、レモン汁を加える。
- ⑤ 8等分してラップで包み茶巾しぼりにする。粗熱がとれたら、ラップをとり器に盛る。

