

きゅうしょく

しょうかい

給食メニューのレシピを紹介します

さつまいもとりんごの重ね煮は、やさしい甘さがホッとする一品です。旬の美味しいさつまいもとりんごを使って、おうちでもぜひ作ってみてください。



さつまいもとりんごの重ね煮



〇材料（大人4人分）

さつまいも 2/3本
りんご 1/3個
有塩バター ひとかけ
砂糖 大さじ2
食塩 少々
水 1/2カップ

作り方

1. 鍋にりんごと有塩バターを入れ、透き通った色になるまで炒める。
2. さつまいも、水を入れ沸騰するまで中火で煮る。
3. 砂糖、塩を入れ、弱火でさらに煮る。
4. 水分が少なくなるまで煮詰める。

☆☆☆ポイント☆☆☆

- 砂糖を入れたら焦げないように火加減に注意して煮詰めます。
- さつまいもの形が崩れないようにするには、あまりたくさんかき混ぜずに煮ます。

