さつまいものマーマレード煮

秋
オススメ

エネルギー 112kcal　食物繊維 1.4g　塩分 0.0　野菜量 60g
（1人分栄養価）

材　料

さつまいも	1/2本(120g)
砂糖	小さじ1
マーマレードジャム	大さじ1

作り方

① さつまいもは、好みで皮をむいて１㎝くらいの輪切りにし、サッと水にさらす。

② 水気を切った①、砂糖を鍋に入れ、さつまいもが隠れるくらいの水を入れて10分程度煮る。

③ さつまいもがやわらかくなったら、マーマレードジャムを加え、混ぜ合わせて火を止め、皿に盛りつける。

アレンジ・ポイント

・砂糖やジャムの量を減らして、りんごやレーズンを一緒に煮ると離乳食にもおすすめの1品になります。
・少しつぶしたものをラップで丸めると、食物繊維が豊富な、きんとん風のおやつになります。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.18 [2020.11]