

デザート・ドリンク

さつまいもの重ね煮

[1人分] エネルギー：140kcal 塩分：0.9g



材料 [6人分]

- さつまいも：400g（中2本）
- りんご：1個
- 砂糖：40g
- 塩：小さじ1
- バター：大さじ1
- 水：1カップ（好みにシナモン）

作り方

1

さつまいもは皮をむいて3mmの厚さの輪切りにします。太いものは半月またはいちょう切りにします。

2

りんごは縦6つ割りにし、芯と皮を取り、さつまいもと同じ厚さに切ります。

3

鍋にバターを塗り、りんごの1/3量を平らに並べ、さつまいもの1/3量も平らに重ね、砂糖、塩、バターを所々に散らし入れ、これを3回繰り返します。

4

水を入れ、バターを塗った紙ぶた（所々に穴をあける）をし、水分がほとんどなくなるまで25～30分静かに煮ます。

5

器に盛り、好みにシナモンをふります。

【ワンポイントアドバイス】

- 煮るときにお好みでレモン汁を加えると、さっぱりと仕上がります。