

重ね煮 <副菜>



エネルギー 78kcal

塩分 0.3g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

さつまいもはビタミンEを多く含みます。ビタミンEは血行を良くする働きがあり、血行障害による肩こりや冷え症などを改善する効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

重ね煮の作り方

材料（2人分）

さつまいも	1/3本
りんご	1/6個
レーズン	10g
水	100
砂糖	小さじ2
塩	少々
レモン汁	小さじ1

- ① さつまいもは皮をむき、2cm角に切って水にさらしておく。
- ② りんごは皮をむき、いちよう切りにする。
- ③ 鍋に水と砂糖、①のさつまいも、②のりんご、レーズン、レモン汁を入れてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後に塩を加え味を整える。
- ⑤ 器に盛れば完成。

