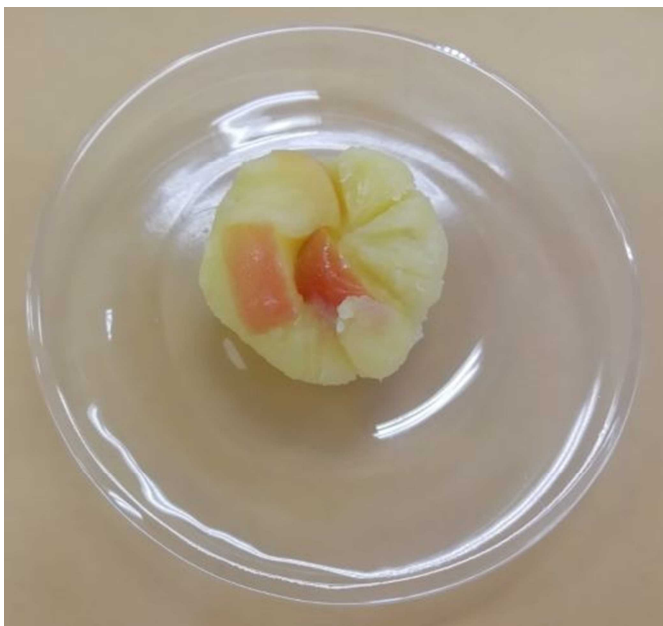


旬の地元野菜を使って

さつまいもとりんごの茶巾



りんごのシャッキリとした食感と、ほっこりとしたさつまいもの甘さ
がおいしいデザートです。

見た目もかわいいので、手土産にもおすすめです。

【1人分の栄養量】

エネルギー 142kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.3g
炭水化物 37.4g 食塩相当量 0g

【材料】(4人分)

さつまいも	300g
りんご	1/4 個
水	400ml
はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて 1cm厚さに切り、さっと水で洗う。
 - ②鍋に①、水、はちみつを入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、10 分煮る。
 - ③りんごは皮付きのまま 1cm角に切る。
 - ④②に③とレモン汁を加えて更に 5 分煮る。
 - ⑤火を止めてスプーンでさつまいもをつぶし、4等分してラップで包み、茶巾絞りにする。
- 粗熱が取れたら、ラップを取り、器に盛り付ける。