

さつまいもとりんごの茶巾しほり

<材料> (4個分)

さつまいも・・・・・・・・150g

りんご・・・・・・・・100g

砂糖・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき輪切りにして水にさらす。鍋に入れかぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまでゆでる。
- ② りんごは皮をむき、いちょう切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ600wで2分加熱する。
- ③ ①と②、砂糖を合わせ、熱いうちにマッシャーなどでつぶしてラップで包み茶巾に絞る。



- * さつまいもの加熱はレンジを使用してもよいです。
- * 砂糖の量はさつまいもの甘さによって調整してください。

1人分栄養価

エネルギー 66kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.1g 炭水化物 15.2g 食塩相当量 0g