



だいとう キラキラ大東

さつまいも とりんごの に シナモン煮

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さつまいも (2センチ角) … 1本
- ・ りんご (厚いちょう切り) …… 1個
- ・ 砂糖 …… 大さじ2
- ・ バター …… 5g
- ・ シナモンパウダー …… お好み

つく かた 【作り方】

- ① さつまいもをやわらかく蒸す。
- ② バターを熱し、りんごを炒め、砂糖を加える。
- ③ しっとりしたら、さつまいもを加え、からめる。
- ④ 仕上げにシナモンパウダーをお好みで加え、全体にからめる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：136キロカロリー

たんぱく質：0.9グラム

脂肪：0.9グラム

塩分：0.04グラム