

## さつまいもとりんごの重ね煮

乳幼児を持つ母の集まり(10月)

### (材 料)

- さつまいも           400g
- りんご (あれば紅玉) 1 個
- さとう                大さじ3~4
- 塩                     小さじ1/2
- バター                大さじ2

### (作り方)

- ① りんごとさつまいもは皮をむいて、5mm厚さのいちょう切りにし、それぞれ水に放してざるにあげる。
- ② 鍋にさとう 塩 バターを間に散らしながらさつまいもとりんごを交互に重ね、ひたひたより少なめの水を注いで火にかけ、沸騰したら弱火にし20~30分、水けがなくなるまで煮る。

はやねはやおき四回食