



## さつまいもとりんごの重ね煮

### 健康長寿 Point



須坂市はりんごが豊富に実ります。その種類は、つがる・紅玉・シナノスイート・シナノゴールド・ふじなど。収穫する時期が違う上、味も異なります。食べればりんごの種類がわかる?!くらいよく食べられています。

### 材料 (4人分)

さつまいも ..... 中1本 レーズン ..... 30g  
りんご ..... 1個  
無塩バター ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ2

1人分の成分 ◎エネルギー 112kcal ◎いも 35g  
◎果物 55g

### 作り方

1. さつまいもは 5 mm 厚さの輪切りにする。  
りんごは 5 mm 厚さに切る。
2. 鍋にバター、さつまいも、りんご、砂糖、レーズンを繰り返して重ね、水をかぶるくらいに入れてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。

