



# 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5mm厚さの輪切りにする。  
りんごは5mm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。