



りんご入りいもきんとん

健康長寿 Point



りんごにはクエン酸・リンゴ酸といった有機酸が含まれています。これらは疲労の原因となる乳酸を減らす働きがあります。時期になると、りんごを毎日のように食べる須坂市民です。

材料（4人分）

さつまいも…………… 1本
砂糖 …………… 大さじ1
りんご…………… 1個

1人分の成分 ◎エネルギー 120kcal ◎芋 50g
◎果物 40g

作り方

1. りんごは8等分にし薄切りにする。
2. 鍋に、りんご、水少量を入れて煮る。
3. さつまいもは2センチ厚さに切り柔らかく煮る。熱いうちにつぶして、砂糖を入れて、りんごも入れてよくなる。
4. 3を8等分にし、布巾に入れて茶巾にしぼる。