

さつまいもとりんごの煮物 【誤嚥 嚥下】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	112kcal	たんぱく質	0.6g
食塩相当量	0.1g		

STORY

食物繊維豊富なシンプルレシピ

材料(2人分)

- さつまいも (80g)
- りんご (60g)
- レモンの果肉 (5g)
- りんごジュース (1カップ)
- 水 (適量)



作り方

1. さつまいもは7mmの厚さでいちょう切りにし (①)、水にさっとさらしアクを抜く (②)。小鍋に入れ水をひたひたに注ぎ、煮立ってきたらアクをとり、火を弱める。

①



②



2. りんごは皮をむき、縦に4つに切っていちょう切りにし (③)、レモンは皮をむき (④)、薄切りにする (⑤)。

③



④



⑤



3. 1. に竹串が通るようになったら、2. とりんごジュースを加えて煮る (⑥)。煮立ったら落としぶたをし、火を弱めて汁気がほとんどなくなるまで煮て器に盛る (⑦)。

⑥



⑦



Point

お好みでレーズンを入れたり、シナモンをふったりして、美味しく召しあがれます。