



さつまいもとりんごの包み焼き



材料 (4人分)

さつまいも	120g
りんご	120g
砂糖	20g
塩	ひとつまみ
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適宜

【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむき、いちよう切り。りんごは皮と芯をとり、一口大に切る。
- ② さつまいも、砂糖、塩、ひたひたの水を入れて煮、りんごを入れて透明になるまで煮る。
- ③ ②が冷めたら、春巻きの皮で包む。
- ④ 多めの油をフライパンに入れて、焼き上げる。焼き色がついたら半分に切る。

栄養価 (1人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	8.0g
カルシウム	14mg
塩分	0.1g

食改さんの声

さつまいもとりんご、相性のよい組み合わせで美味しくいただけます。春巻きで包むのもグッドアイデア!!



さつまいも

使用している愛南産の農水産物

主成分はデンプンで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCやビタミンB1、食物繊維がたっぷりと含まれているので美肌効果はもとより、便秘の改善とうれしい効果がたっぷりです。