

美味しい お役立ちレシピ

秋の薬膳レシピ! さつまいもとりんごのレモン煮

【材料(2人前)】

- さつまいも 100g
- りんご 1/2個
- レモン 1個
- はちみつ 大さじ1

材料の食材は、
すべてサニーマートにて
取扱中です!



【つくり方】

- ① さつまいもは 1 cm くらいの厚さで輪切りに(大きければ半分に切る)、りんごはイチヨウ切りにする。
- ② レモンは皮を削り千切りにする。実は搾り汁を取る。
- ③ 鍋にさつまいもを敷き、ひたひたにならない程度に水を入れる!
- ④ ③の上りにんごを並べて、レモン汁を入れて強火にかける。
- ⑤ 沸騰してきたら弱火にして、約 10 分煮る(さつまいもにクシが通るまで)。
- ④ 火を止めて、レモンの皮、はちみつを入れて、混ぜ合わせたら出来上がり!



お腹にやさしく、
のどの乾燥にも
おすすめの料理です。
おやつにもおすすめ!