



# さつまいもとりんごの柚子煮

## 栄養士コメント

旬の食材を使った冬のデザートです。

柚子の皮には体を温める作用があります。

りんご、さつまいもは皮ごと使うことでポリフェノール、食物繊維を摂ることができます。



## 作り方

：鍋にすべての材料と水（大さじ1）を入れて中火にかける。

：材料を絡めるように混ぜ、煮立ってきたら弱火にする。

：さつまいもに火が通るまで焦げないように混ぜながら弱火で煮る。

：汁にとろみがつくまで煮詰める。

## 成分値（1人分）

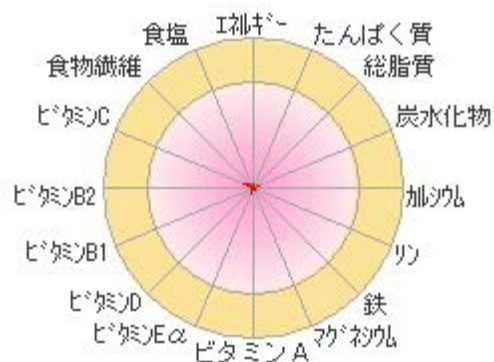
摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	0.2 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	14.2 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	13 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料（1人分）

分量 単位

1. りんご-----	30	g
皮ごとイチヨウ切りにする。		
2. さつまいも-----	20	g
皮ごと半月切りにする。		
3. 水-----	1	大サジ
4. 柚子皮-----		少々
5. 柚子(果汁)-----	1/2	小S
6. はちみつ-----	1/2	小サジ



(黄色い枠内です)