



## ★さつまいもとリンゴの重ね煮

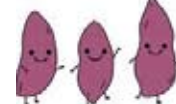


美  
容  
に  
い  
い  
み  
た  
い  
も  
す  
い



### <材料>

さつまいも	400g
リンゴ	2個
牛乳	300cc
砂糖	大さじ3



### <作り方>

- ① さつまいもは皮をむき5mmの半月切りにして水にさらす。
- ② リンゴは四つ割りにして芯を取り約3mmくし型に切る。(皮をつけたままの方が色がきれい)
- ③ 鍋にさつまいも・リンゴを交互に重ねて入れて砂糖・牛乳をまわし入れる。
- ④ 落とし蓋をしてはじめは強火で沸騰したら弱火にして約15分水気がなくなるまで煮る。