



リンゴとさつま芋の出逢い

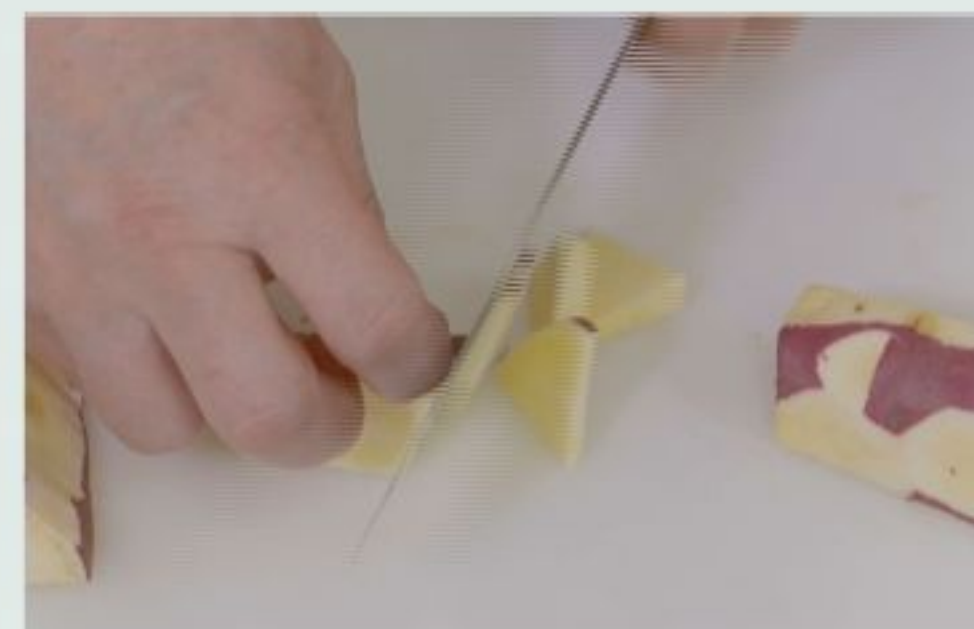
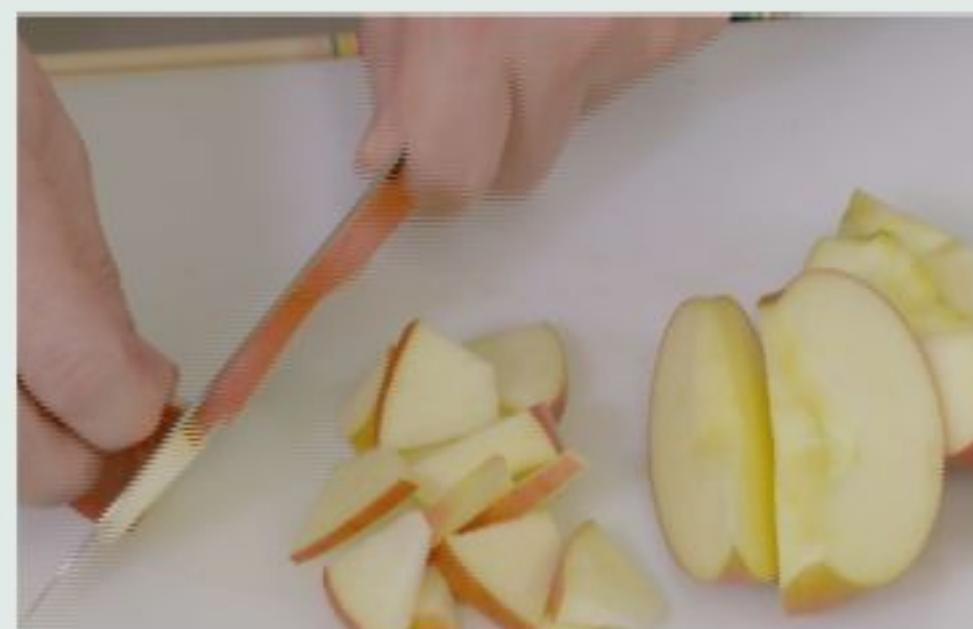
エネルギー 190kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・りんご 1個
- ・さつま芋 100g
- ・レーズン 20g
- ・砂糖 20g
- ・水 300ml

リンゴとさつまいものお逢い

①りんご・さつまいもをいちょう切りにする。



②砂糖を入れた水に、りんご・さつまいも・レーズンを重ね入れる。



リンゴとさつま芋の出会い

③味がなじむまで煮込んだら完成。

