

# さつまいものレモン煮

## \*材料（4人分）

- さつまいも 1/3本（120g）
- 砂糖 10g
- レモン 1/3玉

副菜



## \*作り方

- ① さつまいもを洗って1cm幅の厚さに切り、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。  
レモンは半量をいちょう切り、残りを最後の飾り用に薄切りにする。
- ② ①のさつまいもとレモン半量(いちょう切り)に砂糖、レモンを入れて、さつまいもに火が通るまで中火で煮る。
- ③ 粗熱が取れたら完成。飾り用のレモンと一緒に盛り付ける。

食べる前に30分以上置くと、味が染み込みます！

### ～栄養価（1人分）～

- エネルギー 54kcal
- たんぱく質 0.4g
- 脂質 0.1g
- 食物繊維 1.0g
- 食塩相当量 0g