

# トマッピーの食育レシピ

テーマ：旬の食材（秋）



## 【さつまいもとりんごの甘煮】

調理時間  
20分

### 材料（大人2人分）

- さつまいも・・・100g
- りんご・・・・・・80g
- 砂糖・・・・・・大さじ1
- レモン汁・・・・小さじ1
- 水・・・・・・80cc



### 【作り方】

- ①さつまいもは輪切りにしてしばらく水にさらす。りんごは皮をむき、薄切りにする。
- ②鍋に、水気を切ったさつまいもとりんごを並べ、水と砂糖を加え、落とし蓋（またはアルミホイル）をして、弱火で15分ほど煮る。
- ③レモン汁を加えて火を止める。

[1人前：エネルギー103kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.3g、炭水化物27.4g、食塩相当量0.1g]

## 食育コラム ～旬の食べ物～

「旬」とは、食べ物が一番おいしく、栄養もたくさん含む時期のことです。春は、いちご、たけのこ、あさりなど。夏は、きゅうり、トマト、すいかなど。秋は、さつまいも、柿、さんまなど。冬は白菜、みかん、大根などがあります。旬のものを食べて、自然の恵みや四季を感じて、食事を楽しめるといいですね。

