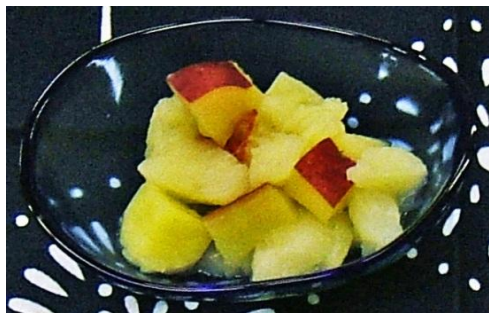


りんごとさつまいものレモン煮



材料(1人分) 28kcal,0.3単位

りんご 25g(1/6個)
さつまいも 10g
レモン汁 3g(小さじ1弱)



つくり方

1. りんごは皮と芯を取り除き、5mmの厚さにスライスする。
2. さつまいもは皮つきのままサイコロ状に切る。
3. 鍋に切ったりんごとさつまいもと水100mlを加え軟らかくなるまで煮る。
4. 最後にレモン汁を加える。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	0.2	0	0	0	0	0	

* 計算せず