

# 時短♡ お手軽野菜レシピ

裏面は、親子で一緒に  
かんたんおやつ  
レシピ!!です

©川越市2010



さつまいものオレンジ煮 (1人分 エネルギー131kcal 塩分0.0g)

《材料》 4人分  
さつまいも 280g  
オレンジジュース 120ml  
(果汁100%)  
上白糖 大さじ1と1/2  
バター 10g

## 《作り方》

- ①さつまいもは皮をむき、1センチくらいの厚めに切り、水にさらしておく。
- ②鍋に①のさつまいもとオレンジジュースを入れ弱めの中火で10分ほどコトコト煮る。
- ③さつまいもが柔らかくなったら、上白糖を加えさらに10分煮る。
- ④弱火にしてバターを加え、煮汁がとろんとしたら出来上がり♪

(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)



\* レシピは川越市の  
ホームページでも  
ご覧いただけます。

