

さつまいも しモン煮



材 料：さつまいも
レモン果汁
はちみつ

作り方：

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、被るくらいの水で5分程度茹でる。
 - ② ①にさとう大さじ4杯、レモン果汁50ccを入れさらに10分程煮る。
 - ③ 煮汁を3分の2程度捨てはちみつ大さじ4杯入れ煮詰めれば出来上がり。
- ※今回は簡単にレモン果汁を使用しました。

なんてったって、『さつまいも』は秋の超アイドルですよ、
煮てよし、焼いてよし、蒸かしてよしです。♥

栄養もすごいです。✌️

秋の味覚を堪能して夏の疲れををぶっ飛ばしましょう。

【さつまいも（可食部 100gあたり）】

エネルギー…140 kcal

水分…64.6 g

たんぱく質…0.9 g

炭水化物…33.1 g

ナトリウム…23 mg

カリウム…380 mg

カルシウム…40 mg

マグネシウム…24 mg

鉄…0.5 mg

銅…0.13 mg

マンガン…0.37 mg

ビタミン B1…0.10 mg

ビタミン B2…0.02 mg

ビタミン E…1.0 mg

ビタミン C…25 mg

食物繊維総量…2.8g

参考：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

