



加熱時間の目安
約25分

さつまいもとりんごのバター煮

ビタミンC
食物繊維

★材料(4人分)★

さつまいも	2本(約400g)
りんご	1個(約150g)
レーズン(乾燥)	40g
バター	50g
砂糖	60g
塩	小さじ1/3
リキュール(オレンジ系)	50ml
レモン汁	大さじ1
水	100ml
くるみ	30g

★作りかた★

- 1 さつまいもは5mm厚さの半月または、いちょう切りにする。
- 2 りんごは6等分して芯を除き、皮をむいていちょう切りにする。
- 3 耐熱皿に1と2、レーズン、バター、砂糖、塩、リキュール、レモン汁、水を入れて混ぜる。
- 4 ラップをかけ、テーブルプレートの中央に置く。
[レンジ]500W 約10分で加熱する。
- 5 取り出してよく混ぜ、さらに[レンジ]500W 約15分で加熱する。
- 6 加熱が終わったら耐熱皿を取り出し、くるみを散らす。

下準備

●くるみは、ラップをせずに[レンジ]500W 約1分加熱し、あらく刻む。