



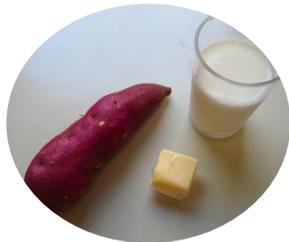
## 副菜

# さつまいものミルク煮



### ■材料（2人分）

- ・さつまいも 1本(120g)
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 小さじ2
- ・バター 小さじ1(4g)
- ・シナモン(パウダー) お好みで



1人分

エネルギー 165kcal たんぱく質 3.6g 塩分 0.2g

このレシピでとれる食品群



いも



ぎゅうにゅう



あぶら

### ★ポイント★

弱火でゆっくり煮ることで、柔らかくおいしくなります。

さつまいもは皮つきのままなので、煮くずれしにくく、彩りも良くなります。



### ■作り方（調理時間20分）

- ① さつまいもは皮付きのまま、5mmの半月切りにする
- ② 鍋にさつまいもと砂糖と牛乳を入れて火にかけ、沸騰したらフタはしないで弱火で15分煮る
- ③ 仕上げにバターを入れてからめ、シナモンをふる

### ★アドバイス★

かぼちゃでも作れます。  
おやつにも最適です。

