

さつまいもとトマトの甘煮

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

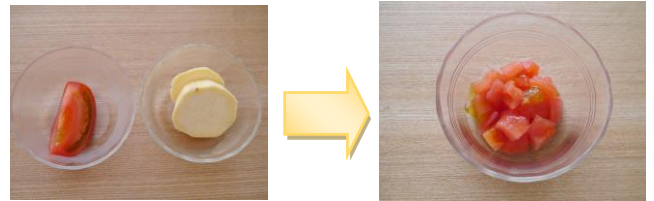
◆材 料

- ・トマト・・・・・・・・20g
- ・さつまいも・・・・20g
- ・バター・・・・小さじ1/4
- ・砂糖・・・・・・・・少量



◆作り方(*材料の2倍量で作っています)

1. トマトは皮をむいて1cm角に切る。



2. さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらす。



3. 小鍋にさつまいもを入れてひたひたの水を入れて、バターと砂糖を加えてコトコト煮る。

ひたひたの水
材料の頭がちょっとだけ
水から出ている状態のこと



4. さつまいもがやわらかくなれば、トマトを加えて混ぜ合わせ、さっと煮る。



ポイント

さつまいもは、食物繊維が豊富で便秘予防になります。
大きめに切って煮てから、食べやすい大きさにつぶしてもよいでしょう。
もそもそしているのが苦手な場合は、水分を少し多めに残すと食べやすくなります。