

## ☆さつまいのオレンジ煮(2人分)

さつまい (皮つき)	200 g
オレンジジュース	140 c c
砂糖	8 g
塩	小さじ1/6

- ① さつまいは皮付きのまま1 cm厚さの輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋に①とオレンジジュース・砂糖・塩を入れて汁気がなくなるまで煮る。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	176	1.4	0.6	46	2.9	0.6

副菜	1.5つ
果物	0.5つ