

# さつま芋のミルク煮



エネルギー	235kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	5.8g
塩分	0.1g

簡単で美味しく出来ます。

大島病院 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

さつま芋	100g
牛乳	40g
砂糖	10g
マーガリン又はバター	5g

## 〈作り方〉

- ①さつま芋は皮をむいて、1cm厚さの半月に切る。半月で大きいときは、イチョウ切りにし、水につけておく。
- ②さつま芋をザルに移し、水を切って、鍋に入れる。分量の牛乳、砂糖、マーガリンを入れ、中火にかける。
- ③15～20分位煮て、さつま芋に火が通っていれば、出来上がり。