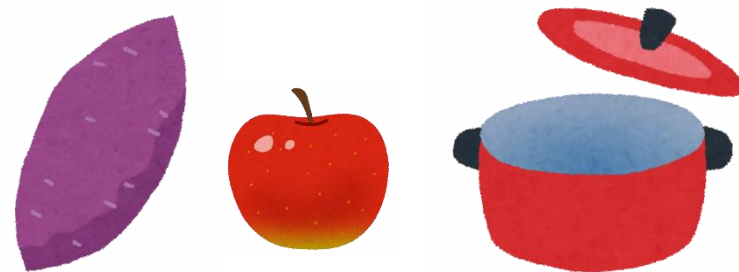


さつまいもとりんごの重ね煮



材料(2人分)

- さつまいも 大1/2本 (150g)
- りんご 1/2個 (100g)
- バター 大さじ2弱 (20g)
- 水 1カップ (200ml)
- シナモンパウダー お好みで

- ① さつまいも、りんごをよく洗う。バターを1cm角で切っておく。
- ② さつまいもを1cmの厚さのいちよう切りにして水にさらす。その間にりんごを1cmの厚さのいちよう切りにする。
- ③ 鍋にさつまいもを敷き詰め、りんごを重ねるという形で順番に重ねていき、水を入れてバターを散らす。
- ④ 落としふたをして弱火にかけ、10分程度煮て汁気がなくなったら火を止めて器に盛りつける。

さつまいももりんごも皮つきの方が食物繊維が多くなり、フードロス対策にもなりますが、お好みで皮をむいて調理してください。



お好みではちみつやメープルシロップをかけて甘味を足したり、レモン汁を加えてさっぱりさせたり、アイスクリームやヨーグルトを添えたり…。
塩が気になる方は無塩バターで。
いろいろアレンジできます。

1人分 194kcal 食塩相当量 0.3g



なかしよく
**中食を上手に使って、
主食・主菜・副菜を
揃えよう**

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
おうちご飯に中食をプラスするときは、
主食・主菜・副菜が揃うように
意識しましょう。
食事をおいしく、バランスよく。

**中食で
バランスを
プラス**

SMART LIFE PROJECT



**野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一步**

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

9月は食生活改善普及運動月間です。「食事をおいしく、バランスよく」

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

**おいしく減塩
1日マイナス2g**

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

**毎日の
くらしに果物を**



**果物で
健康生活**

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を
日々のくらしに
取り入れましょう。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

毎日のくらし



**牛乳・乳製品で
健康生活**

20代~30代の3人に1人が
牛乳・乳製品をとっていません。
カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって
あなたの未来も健康に。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare