

さつま芋のオレンジ煮



＜材料 子ども 4 人分＞

さつまいも	160g
オレンジジュース	80ml
バター	2g
砂糖	大さじ 2

さつま芋の甘さとオレンジの酸味が
ぴったり！
園ではおやつとして提供していますが
おかずの 1 品としてもおすすめです♪



＜作り方＞

- ①さつまいもは皮をむき、いちよう切りにし、水にさらす。
- ②鍋に水気を切ったさつまいもとオレンジジュース・バター・砂糖を入れて火にかけ、弱火でやわらかくなるまで煮る。