

五郎島金時とりんごのはちみつバター煮

材 料 3～4人分

五郎島金時（さつまいも）（小さめのもの）	
	4～5本（450g～500g）
りんご	1/2個
レーズン	20粒
水	200cc
砂糖	大さじ4
コンソメ（顆粒）	小さじ1
はちみつ	大さじ2
バター	10g
塩	少々



作り方

1. さつまいもはよく洗って1cmの輪切りにする。りんごは芯を取って縦に三等分してから1cm幅に切る。
2. 鍋に、さつまいも、りんご、水、砂糖、コンソメを入れて火にかけて、柔らかくなるまで煮る。レーズンと塩を加え、さらに水分を飛ばしながら弱火で煮こむ。
3. 仕上げにはちみつとバターを入れて、全体にからめればできあがり。

※ 加賀野菜の代表選手、五郎島金時。ほくほくと甘みの強いさつまいもです。
りんごと一緒に煮ると、食物繊維もたっぷりのやさしいデザートに。
バターのコクが効いています。お弁当の箸休めにも合いますよ。

（しもおきひろこキッチンスタジオ）