レシピ7：さつま芋のレモン煮

高血圧対策

サツマイモはビタミンC・カリウムが多く、カルシウムも比較的多く含まれています。干しぶどうはカリウムが豊富で、高血圧防止に役立ちます。塩を使った料理のみではなく、甘い箸休めを1品加えることでトータルの塩分を控えることが出来ます。レモンの清涼感とさつま芋の甘みが美味しい1品です

【材料】1人前

さつま芋・・・・・・・・50g
レモン・・・・・・・・・3.5g
（2mmスライス1枚）
干しぶどう・・・・・・・3g（5粒）
砂糖・・・・・・・・・・6g（小さじ1強）
水・・・・・・・・・・・30ml（大さじ2）

※煮る際は砂糖・水の分量を
3倍程度に増やし調理してください

栄養量

- 熱量：99kcal
- たんぱく質：0.7g
- 脂質：0.1g
- 塩分：0.0g

【作り方】

1.さつま芋は1cm厚に切っていきます
(予め電子レンジもしくは蒸し器で火を通すと
調理が早いです)
2.鍋に重ならないようにさつま芋を並べ、
水・砂糖・干しぶどうを加え、落し蓋をして煮ます
3.さつま芋に火が通ったら、レモンスライスを
加え1分煮ていきます