

さつまいもとかぼちゃのレモン煮

巻かないロールキャベツと合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

甘みと酸味のバランスが抜群！！



1人分あたり

【エネルギー】	121 kcal
【たんぱく質】	1.5 g
【脂質】	0.5 g
【食塩相当量】	0.1 g
【野菜重量】	50 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(1人分)

さつまいも(冷凍) … 50g
かぼちゃ(冷凍) … 50g

水 … 65ml
砂糖 … 小さじ1(3g)
レモン汁 … 1.5g

作り方

- ① 冷凍のさつまいも、かぼちゃの場合は電子レンジで600wで1分加熱し、解凍する
- ② 材料を全て器に入れ、電子レンジ600wで約3分加熱する