

～心のあかりの「サバイバルレシピ」～

「りんごとさつまいもの砂糖煮」 の作り方

調理時期

災害
発生

いつでも
OK★

(道具) ・卓上コンロ ・包丁&まな板 ・木べら

(材料)

・りんご ・さつまいも ・乾パン ・砂糖 ・水



水をいれた鍋にりんごと
さつまいもを薄く切りいれます。

水をほとんど捨て、砂糖を
入れて蓋をして火にかけます。



…煮立ったら、弱火にして30分煮ます。



今回は砕いた乾パンの
上に乗せてタルトにしました♪

