

さつま芋とプルーンのミルク煮



材料 1人分

カリフォルニアプルーン 4~5粒

砂糖 小さじ1

さつま芋 70g

牛乳 50g

バター 2g

朝食や間食に是非とり入れてほしい、
食物繊維やカルシウムがたっぷり補給できる一品。
ゆでたさつま芋を他の食材と一緒に
柔らかくなるまで鍋で煮るだけの簡単調理。
プルーンのフルーティーな甘酸っぱさが
さつまいもの優しい甘さを引き出しています。
お腹の調子を整えるデザートとしても大活躍。

作り方はコチラ

