



さつまいものお手軽きんぴら

秋
オススメ

エネルギー 155kcal

食物繊維 2.2g

塩分 0.6g

野菜量

70g
(1人分栄養価)



作り方

- ① さつまいもは6~7mmの半月切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、さつまいもを炒め、大さじ2の水を加えてふたをする。
- ③ さつまいもの黄色が濃くなったら、三温糖と醤油を加えさつまいもに絡め、バターを加える。
- ④ 皿に盛り付けて黒ごまをふりかけて完成。



材 料 (2人分)

さつまいも	1/2本 (140g)
黒ごま	少々
しょうゆ	小さじ1
三温糖(上白糖でも可)	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
バター	ひとかけ(5g)

アレンジ・ポイント



- さつまいもは切って水にさらしてから炒めると、冷めた時に黒くなりにくい。
- きんぴらとは、細切りにした野菜を甘辛に炒めた料理ですが、今回は半月切りで簡単に！

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)