

# さつまいものきんぴら



栄養価 ■エネルギー213kcal ■たんぱく質 1.2g ■脂質 12.7g ■塩分 0.4g

## 材料(4人分)

- |             |       |
|-------------|-------|
| • さつまいも (中) | 1本    |
| • 油         | 大さじ4杯 |
| • 酒         | 大さじ2杯 |
| • 砂糖        | 小さじ2杯 |
| • しょう油      | 小さじ2杯 |
| • 黒ごま       | 適宜    |

## 献立のヒント

ほうれん草の卵とし、  
さつまいもきんぴら、味噌汁、  
ご飯、果物

## 作り方

- ① さつまいもは、皮付きのまま細切りにし、水にさらしてアクを抜きます。
- ② 温めたフライパンに油を入れ、①と酒、砂糖、しょう油を入れて炒めます。
- ③ 器に盛り、黒ごまをちらしたら出来上がりです。

お弁当のおかずと  
しても使えるよ☆

