

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☆

