

さつまいものきんぴら

副菜

出展者：細川 晴香 さん



・ エネルギー	97	Kcal
・ たんぱく質	1.0	g
・ 脂質	3.4	g
・ 糖質	15.7	g
・ 食塩	0.2	g
・ 食物繊維	1.4	g

(1人分)

材料

・ さつまいも	180 g	・ 砂糖	小さじ1
・ 油	適量	・ しょうゆ	小さじ1
・ 人参	40 g	・ みりん	小さじ1
・ さやいんげん	20 g	・ すりごま	小さじ2
・ ごま油	適量	・ だし汁	50cc

作り方

- 1 材料は太めのせん切りにし、さつまいもは油で揚げておく。
- 2 鍋にごま油を熱して人参、さやいんげんを炒めだし汁と調味料で煮る。
- 3 揚げておいたさつまいもを加え、煮汁にからめる程度煮る。
- 4 器に盛り付けてごまをふる。