さつまいもとベーコンのオイマヨ

副菜

出展者 ： 里浦農協女性部
スイートPグループ

・ エネルギー	159	Kcal
・ たんぱく質	1.7	g
・ 脂質	10.4	g
・ 糖質	14.8	g
・ 食塩	0.5	g
・ 食物繊維	1	g

材料

・ さつまいも	200 g	・ オイスターソース	大さじ1
・ ベーコン	30 個	・ マヨネーズ	大さじ3
・ 塩	少々	・ しょうゆ	大さじ1
・ 粗挽きコショウ	少々		

作り方

1 さつまいもはよく洗い皮をつけたまま3mmくらいの厚さの輪切りにする。
2 水にさらし、あく抜きをした後に耐熱皿に重ならないように並べてラップをする。
3 竹串がとおる程度にレンジで加熱する。
4 ※柔らかくしすぎると炒めるときに崩れるので注意してください。
5 ベーコンは1cm幅に切る。Aは混ぜ合わせておく。
6 フライパンでベーコンを炒め、塩、コショウをする。
7 ベーコンが炒まったらさつまいもを入れて混ぜ、火を止めてAを絡める。
8 ※お好みでごまをふってください。
9
10