

副菜

一品の野菜だけできんぴら
「さつまいも」



副菜

一品の野菜だけできんぴら 「さつまいも」

材料（4人分）	分量	重量	
さつまいも	1本	200g	
油	大さじ1		
砂糖	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1/2		
酒	大さじ1		
白ゴマ	小さじ1		

1人分の栄養量
エネルギー 101kcal
食塩相当量 0.3g

☆作り方☆

- ① さつまいもは皮をつけたまま、8mmくらいの厚さの斜め切りにして、方向を変えてせん切りにして水につけてアクをぬく。
- ② フライパンに油を熱し、水気を拭いたさつまいもをじっくり炒める。
- ③ 少し硬さが残る程度になったら、調味料を加え、炒め合わせる。出来上がりにごまをふる。