

揚げない大学芋

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

さつまいも……………中2/3本(160g)

砂糖……………大さじ1(9g)

サラダ油……………大さじ1(12g)

いりごま……………適量



〈作り方〉

- ①さつまいもは、小さめの乱切りまたはスティック状(幅1センチ位)に切り、水にさらす。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、サラダ油、水気をきったさつまいも、砂糖を入れ、フタをして中火にかける。
- ③さつまいもの裏側に少し焦げ目がついてきたら、弱火から中火にして時々混ぜながら約5～10分加熱し、竹串がささるまで火を通す。
- ④いりごまをふりかけて、器に盛り付ける。



〈メモ〉

- ・大学芋を手軽に美味しく作れます。
- ・クッキングシートを使い、後片付けも簡単です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 175kcal たんぱく質 0.9g 脂質 6.2g 食塩相当量 0.0g

1日に野菜350gを食べることが目標ですレシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部