

ダイニングメニュー

おやつにもおかずにもなる芋料理

みたらし風さつまいも

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- さつまいも……………1本(約300g)
- サラダ油……………大さじ1
- ◆A
 - みりん……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ1
 - はちみつ……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ2
- 黒ごま……………小さじ1

■作り方…調理時間約15分

- ①さつまいもは1cm厚の半月切りにし、水にさらし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ③同じフライパンにAを入れ、火にかけ、煮詰まれば②を入れてからめる。
- ④③を器に盛り、黒ごまをふる。



- ・さつまいもの甘さによって、調味料の量は調節してください。
- ・さつまいもは表面をカリッと焼くとおいしいです。
- ・かぼちゃや里いもでもおいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 185 kcal

