

ピリ辛さつまいもきんぴら



1人分の主な栄養価

エネルギー	182kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.3g
炭水化物	30.7g
食物繊維	4.3g
食塩	1.7g

材料(2人分)

さつまいも……1/2本	コチュジャン…小さじ1
ごぼう……1/2本	ごま油……小さじ2
しょうゆ……大さじ1	小ねぎ……適量
みりん……大さじ1	ごま……適量
酒……大さじ1	

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま5mm幅の細切りにし、水にさらして5分おく。その後、水をよく切っておく。
- ② ごぼうを細切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひき、①と②を炒める。
- ④ ごぼうに火が通り、さつまいもの色が鮮やかになったら、しょうゆ、みりん、酒を加えて混ぜ合わせる。最後にコチュジャンを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした小ねぎとごまをちらして完成。

料理のポイント

水分が少ない根菜類は体を温める食材といわれ、とうがらしを含むコチュジャンと合わせて冷え対策におすすめ。さつまいもの甘味が辛さをまろやかにしてくれます。

材料には、7大アレルゲンを含みません。ただし、調味料については、各商品をご確認ください。

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
×	×	×	×	×	×	×