

キッチンGAMA



旬の味(秋)
シリーズ

☆旬の味レシピ(秋)☆
お手軽大学芋



【材料】4人分

さつまいも	中1本(200g)
サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ2
黒ごま	適量

【作り方】

- ①さつまいもは太めのせん切りにし、水にさらし、ザルにあげて水をきる。
- ②フライパンに油を入れ、砂糖を入れてとがす。
- ③②へさつまいもを入れて水分がなくなるまで中火～中弱火で炒める。(キツネ色になり、くしが通れば取り出す)
- ④黒ごまをふりかけて出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

揚げずに作る、手軽&ヘルシーな大学芋です。

さつまいもは食物繊維、むくみ防止効果のカルシウム、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれます。また、さつまいもの栄養素は加熱調理をしても壊れにくいという特徴があります。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
149 kcal	0.9g	36mg	0.5mg	0.0g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

