

簡単！野菜レシピ53

1日に野菜
350g を目標

献立名

揚げない大学芋

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<材 料>	<1人分>
さつまいも	80g
砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ2
いりごま	適量



<作り方>

- ① さつまいもは、小さめの乱切りにして、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 フタが熱くなったら、弱火から中火にして時々混ぜながら、約10～20分加熱し、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、後片付けも楽チンです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 218kcal たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.1g

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 で検索

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