



栄養
まるごと!

さつまいも レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
167 kcal

1人分
食塩相当量
0.3g

1人分
食物繊維
1.9g

カリッと食感がやみつき! 皮ごと美味しく食物繊維アップ

さつまいもの 塩バターキャラメリゼ

さつまいもの皮にはアントシアニン色素が多く含まれており、抗酸化作用や免疫力向上の効果があります。アントシアニンは脂肪分と一緒に摂取することで吸収効率が高くなるため、炒めたり、お肉と一緒に煮たりするのがおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

さつまいも	1本(200g)	A	砂糖	大さじ3
こめ油	大さじ1		水	大さじ1
バター	小さじ1(5g)			
塩	少々			

- 1 さつまいもはよく洗って2cmの角切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で5分ほど加熱します。
- 2 フライパンにこめ油と1を入れて中火にかけ、こげめがつくように3分ほど転がしながら焼く。
火を消し、バターを入れて全体を混ぜ合わせ、一度皿に取り出します。
- 3 フライパンに残っている油はキッチンペーパーで拭き取り、Aを入れて中火で熱し、3分ほど加熱して泡の消え方がゆっくりになったら火を消します。
- 4 2のさつまいもをフライパンに戻し、30秒ほど全体に絡めたらクッキングシートを敷いた皿にそれぞれがくっつかないように並べ、粗熱を取って砂糖のコーティングを固めます。



ココがPOINT!

砂糖でコーティングしたらしっかり冷めるまでさつまいもを動かさないことで、それぞれがくっつくことなく仕上がります。