



ちょっと工夫で! 脂質オフレシピ



1人分
エネルギー
211
kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

1人分
脂質
1.5g

※写真はイメージです

さつまいもを茹でて脂質オフ!

揚げない大学いも

さつまいもには、免疫力の維持に関わるビタミンCが多く含まれているため、空気が乾燥し気温が下がってくるこの時期におススメの食材です。

さつまいも等のいも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

脂質

揚げた場合 3.4g → 茹でた場合 1.5g

1.9g OFF!

材料(4人分)

さつまいも …………… 1本(400g)

砂糖 …………… 大さじ4
みりん …………… 大さじ3
醤油 …………… 小さじ2
りんご酢 …………… 小さじ2
ごま油 …………… 小さじ1
いりごま(黒)
…………… 小さじ1(3g)

- 1 さつまいもは皮をむかずに乱切りにし、水に軽くさらします。
鍋にさつまいもと水(分量外)を入れて茹で、火が通ったらザルにあげます。
- 2 フライパンにAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけます。
- 3 2が煮立ったら1を加え、水分がなくなるまで煮詰めながらたれを絡めます。
- 4 皿に盛り、いりごまをふります。

ココがPOINT!

たれにお酢を加えることで、さつまいも同士がくっつくのを防いでくれます。