

さつまいもの甘辛煮<副菜>



エネルギー 72kcal

塩分 0.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

さつまいもに含まれるヤラピンには腸の蠕動運動を促進する働きがあり豊富に含まれる食物繊維との相乗効果により整腸作用が期待されます。



阿知須共立病院 栄養科



さつまいもの甘辛煮の作り方



材料（2人分）

さつまいも 100g
干しぶどう 6g

だし汁 120ml
砂糖 小さじ1強
しょう油 小さじ1



- ① さつまいもは皮をむき2cm角に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ② さつまいもの水気を切る。
- ③ 鍋に②のさつまいもと干しぶどうを入れだし汁と砂糖を加え、落とし蓋をして加熱する。
- ④ 沸騰したら弱火にし、しょう油を加えて加熱する。
- ⑤ さつまいもが柔らかくなったら完成。

