

おうちで

おすすめレシピ

●さつまいものキンピラ

フライパンひとつで手軽に作れる、おかず味の一品です！
お弁当にもピッタリです。



材料 4人分

さい材	りょう料	めい名	ぶん分	りょう量	き切り	かた方	など	
さつまいも			ちゅうほん	中1本	はば幅1cm×	なが長さ5cm、	あつ厚さ2mm	たんざくき短冊切り
いたあぶら	炒め油		おお	大さじ1				
こいくち	濃口しょうゆ	】	おお	大さじ1				
みりん		★	おお	大さじ1				
さとう	砂糖	】	おお	大さじ1				
くろ	黒ごま		こ	小さじ1				

1 切ったさつまいもは、さっと水にさらす。

2 温めたフライパンに炒め油を入れて、1を弱火で炒める。
※蓋をして蒸らすように炒めると、まんべんなく火が通ります。

3 ★の調味料を合わせておく。

4 さつまいもに火が通ったら★の調味料と黒ごまを入れて、全体にからむようにさっと炒めて出来上がり！

👉 味付けに『はちみつ』を使うと、免疫力を高め、この時期おすすめです！

はちみつを使う時は、砂糖の量を半分にし『はちみつ 大さじ1』で作るとおいしく出来あがります。