★かんたん大学いも

お弁当シリーズ
お弁当にも使えるメニューを、順次 1～2 品ずつ紹介しています。

揚げずにできる「大学いも」おやつにも使えます。

〈材料　２人分〉

さつまいも	８０ｇ
砂糖	小さじ1
油	小さじ1
いりごま（黒）	小さじ 1/2

〈作り方〉

① さつまいもは１cm 厚さの半月切りにして、水にさらす。
② ①の水けをふきとって、フライパンに入れ、砂糖、油をふりかけて混ぜ、ふたをして弱火～中火にかける。
③ ５分経ったら裏返し、再びふたをして４～５分焼く。
④ ふたを取って全体を混ぜ、きれいな焼き色がついたら火を止め、いりごまをふる。

おやつには、1cm 角の拍子木切りにするといいですよ。
分量もさつまいも中１本(約３倍量)で作ると作りやすいです。

【栄養価：１人分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ g ）	脂質（ g ）	炭水化物（ g ）	食塩相当量（ g ）
83	0.6	2.9	13.0	0.0