

11月ver.

食物繊維が豊富／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さつまいもと人参のバターきんぴら

材料

【2人分】

	さつまいも	…80g
	人参	…50g
	バター	…15g
A	みりん	…大さじ1
	砂糖	…小さじ1/2
	しょうゆ	…小さじ1
	白いりごま	…小さじ2



1人分142kcal／塩分0.7g



つくり方

- ①さつまいもは長さ5cm、幅5mm程度の斜め薄切りにしてから、干切りにする。
水にさらし、水気をきる。
- ②人参は、長さ5cm、幅5mm程度の干切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、①、②を入れて炒める。
- ④火が通ったらAを加え、水気が飛ぶまで炒める。
- ⑤器に盛り、ごまをかける。



さつまいもや人参は、食物繊維が豊富に含まれます。また、さつまいもは9月～11月頃に収穫されますが、その後2ヶ月ほど貯蔵することで水分が抜け、甘さが増してよりおいしくなります。

鶴見区医師会在宅部門