

Autumn

さつまいもと焼きちくわの煮物



Seasonal foods ~さつまいも~

さつまいもは、食物繊維が含まれており、腸内環境を改善する効果が期待できます。皮付きで調理することで、より多くの食物繊維を摂ることができます。

1人分栄養量
エネルギー：228kcal
食塩相当量：2.6g

材料〈1人分〉

さつまいも(皮付き)	60g (中サイズ1/4)
焼きちくわ	2本
まいたけ	25g
油揚げ	15g
だし汁	120ml (粉末だし)
醤油	6g (小さじ1)



作り方



調理時間 10分



- ① さつまいもを乱切りにし、ボウルに入れて水にさらす
- ② 水を切ってラップをかけ、電子レンジ600wで5分あたため、さつまいもがやわらかくなるまで加熱する
- ③ だし汁を鍋に入れ、小房に分けたまいたけを入れて火にかける
- ④ まいたけに火が通ったら、乱切りにしたちくわ・短冊切りにした油揚げ・②のさつまいもを入れて、火が通ったらしょうゆを回しかけて完成

