

さつまいもと人参の金平



材料 4人分

- さつまいも ~ 12cm(240g) ⇒拍子切りにして水にさらす
- にんじん ~ 8cm(80g) ⇒拍子切り
- めんつゆ ~ 大さじ1と1/3
- みりん ~ 大さじ1と1/3
- 酒 ~ 大さじ1と1/3
- ごま油 ~ 大さじ1と1/3
- すりごま ~ 大さじ1と1/3

★合わせて
おく



作り方

- ① フライパンを中火にかけ、ごま油をしいて、さつまいも・にんじんを炒める
- ② さつまいもの周りの色が変わってきたら、★の合わせ調味料を入れて軽く炒め、蓋をして弱火で1～2分ほど煮る
- ③ 水分がなくなり、野菜に火が通ったら、すりごまを入れて混ぜ合わせて完成

★さつまいもは、いも類の中でも食物繊維が多く、整腸作用があります。さらに、白滝やピーマンなどを加えても美味しいです。

【1人分の栄養価】

日持ちもするので常備菜にぴったりです♪食物繊維もたっぷりです！



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
164	1.4	5.4	2.5	0.6	0.8

炭水化物のかさね食べ・糖分の摂りすぎに注意！

食欲の秋真っ盛りですが、体が少し重たいな—と感じている方はいませんか？
そんな方は食事の食べ合わせを意識すると良いかもしれません！

- ・ **主食+芋のおかず**・・・主食を普段より少な目にしましょう。芋類はごはん・パン・麺類と同じ炭水化物の多い食材です。
- ・ **果物の食べすぎ**・・・果物は糖分が多く、食べすぎは体重増加に繋がります。また、夜に食べると太りやすいので、日中に食べましょう。(果物の1日の適量は下記のいずれかです)

りんご1/2個、バナナ1本、みかん2個、
キウイ1個半、ぶどう1/3個、柿1個

