

秋の味覚!

# 大学芋

さつま芋でもう一品!



さつま芋は、カリウムが多いので焼き芋より大学芋でカロリーをとりましょう。

## 🛒 材料

【2人分】

さつま芋	120g	《飾り》	
植物油(揚げ用)	適量	黒ごま	少々(0.2g)
★ さとう	大さじ2強(20g)		
酢	小さじ1/3(2ml)		
減塩しょうゆ	小さじ1/3(2ml)		



## 栄養価(1人分)

エネルギー	165kcal
たんぱく質	0.8g
塩分	0.1g
カリウム	285mg
リン	29mg

## 🍴 作り方

- (1) さつま芋は乱切りにし、ゆでこぼす。
- (2) 鍋に★の調味料を煮詰め、たれを作る。
- (3) さつま芋を揚げる。
- (4) さつま芋を(2)の鍋に入れ、たれをからめる。
- (5) 器に盛り、黒ごまを飾って完成です。