



# さつまいもの大学芋風

## 栄養士コメント

さつまいもには水溶性の食物繊維が豊富で、便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きもあります。

## 作り方

- ：さつまいもは皮ごと0.5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ：しょうゆ、砂糖、酢の調味料を合わせておく。
- ：さつまいもに片栗粉をまぶす。
- ：フライパンにごま油を少量ひき、さつまいもを火が通るまで焼く。火が通ったら弱火にし調味料を入れ絡める。白ごまをふる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	75 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	17.7 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. さつまいも	50	g
2. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ
3. 上白糖	1/2	小サジ
4. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
5. 片栗粉		少々
6. 白ごま		少々
7. ごま油		少々



( — 範囲内です)