

おうちで作ろう！

お芋とごぼうの
ごま和え

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
さといも さといも用もみ塩 さつまいも ごぼう あげ油 (180℃) しょうゆ 砂糖 みりん 白いりごま	120g 少々 120g 120g 適量 大さじ1 大さじ1 小さじ1 小さじ2	①さといもは1.5センチの角切りにし、塩でもんでから、下茹でしておく。 (硬さを確認しながら茹でる) ②さつまいもは1.5センチの角切り、ごぼうは乱切りにし、水にさらしておく。 ③②の水分を切り、油で素揚げする。 ④鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れて弱火で火にかけ、砂糖が溶けたら、さといも、素揚げしたさつまいも、ごぼうを加え、味を絡ませる。 ⑤仕上げにごまをまぶして完成。
ポイント！ さつまいもは皮つきで素揚げしても美味しくできます。また、いりごまの半分をすりごまに変えると、よりごまの風味が美味しく感じられます。		
1人分栄養価		
エネルギー	137	kcal
たんぱく質	2.3	g
	脂質	4.5 g
	食塩相当量	0.6 g