



## 簡単レシピ

# 小松菜とさつまいも揚げのきんぴら風炒め



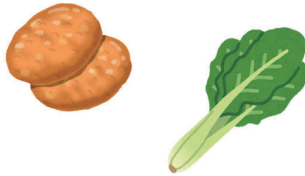
写真は1人分

### \*材料(2人分)

小松菜 . . . . . 100g

さつまいも揚げ . . . . . 40g

A	薄口しょうゆ . . . . . 小さじ1
	砂糖 . . . . . 小さじ1
	料理酒 . . . . . 小さじ1
	サラダ油 . . . . . 小さじ1



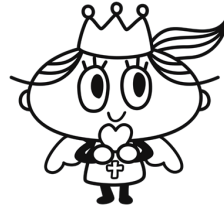
### 【作り方】

1. 小松菜はざく切り、さつまいも揚げは1cm幅に切る。
2. 熱した鍋に油をひき、小松菜を入れしんなりしたら、さつまいも揚げを加え炒める。
3. 全体に油が回ったらAを入れ中火で炒め、全体に味が馴染むまで炒める。
4. 器に盛り付けて完成。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	: 53 kcal
たんぱく質	: 3.2 g
脂質	: 2.1 g
炭水化物	: 5.5 g
食物繊維	: 1.0 g
食塩相当量	: 0.9 g
βカロテン	: 1550 μg
ビタミンC	: 8 mg

日本食品  
標準成分表  
八訂

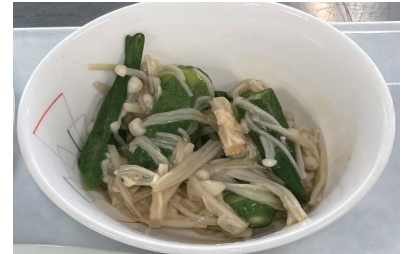


和歌山信愛短期大学



## 簡単レシピ

# オクラとえのきの梅肉和え



写真は1人分

### \*材料(2人分)

オクラ . . . . . 60g (約6本)

えのき . . . . . 80g

A	梅肉 (チューブ) . . . . . 小さじ1
	穀物酢 . . . . . 2g
	しょうゆ . . . . . 1g
	めんつゆ (ストレート) . 1g
	砂糖 . . . . . 1g



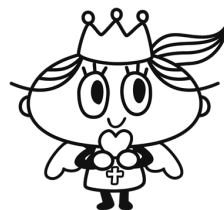
### 【作り方】

1. えのきは3等分に切ってほぐす。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらオクラを入れ2分茹でる。
3. オクラを取り出し、えのきを1分茹でたらざるにあげる。
4. オクラは3等分の斜め切りにする。
5. 水気を切った えのきとオクラをAで和える。
6. 器に盛り付けて完成。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	: 34 kcal
たんぱく質	: 1.8 g
脂質	: 0.2 g
炭水化物	: 8.0 g
食物繊維	: 3.1 g
食塩相当量	: 0.5 g
βカロテン	: 156 μg
ビタミンC	: 3 mg

日本食品  
標準成分表  
八訂



和歌山信愛短期大学