食推さんの！

うま塩レシピ

サツマ芋のきんぴら

うま塩とは？

“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味い」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」”として普及する取組を行っています。

POINT

サツマ芋の皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。



秋冬が旬のサツマ芋を使ったきんぴらです。シンプルな味付けで手軽に作ることができます。

材料（4人分）

- サツマ芋……160g
- ニンジン……40g
- サラダ油……4g（小さじ1）
- 濃口しょうゆ……12g（小さじ2）
- いりごま……2g（小さじ1）
- 水……15g（大さじ1）

作り方

①サツマ芋はよく洗い、皮つきのまま長さ5cm程の細切りにして、水にさらしておく。
②ニンジンも長さ5cm程の細切りにする。
③フライパンにサラダ油を熱し、サツマ芋・ニンジンを加えて中火で3分程炒める。水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
④火が通ったら濃口しょうゆを加える。
⑤器に盛りつけ、いりごまをかける。

★1人分　エネルギー68kcal
食塩相当量0.5g、たんぱく質0.7g

問い合わせ／健康増進課 保健係（和楽1階）☎23-4500

ほかにも！ 食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。