

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ

揚げない
大学芋



エネルギー
113kcal

たんぱく質
0.6g

脂質
2.2g

炭水化物
22.8g

食塩相当量
0.3g

●材料 (12人分)

さつまいも 1本(約 600g) <調味料>

		砂糖	大さじ 6
黒ごま	少々	みりん	大さじ 6
		油	大さじ 2
		しょうゆ	大さじ 1と1/2
		酢	小さじ 1

●作り方

1. さつまいもは太めのスティック状に切り、水にさらす。水気をペーパーなどでふき取り、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600W)で4～5分ほど加熱する。
2. フライパンにすべての調味料を加え加熱し、砂糖が溶けたら、1のさつまいもを入れて、タレと絡めながらあえる。
3. 皿に盛り付け、黒ごまをかける。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

一口メモ

- ・揚げないのでカロリー控えめ
- ・新聞紙を濡らして洗ったさつまいもをつつみ、電子レンジで5～6分加熱する（大きさによる。竹串を刺して固さを確認すること）
- ・調味料に酢を少量加えることで、飴状になりにくくなります。

飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局
問合せ先 0567-97-3469(直通)