

# 大 学 一 一 生

## 「木才米斗」(1人分)

- さつまいも 90g
- (調味料)
- しょうゆ 18g (大さじ1)
- 砂糖 35g (大さじ3)
- 水 180ml



## 「作り方」

- ① さつまいもを洗って1.5cmの輪切りにし、水につけてあくをぬく。
- ② さつまいもをラップに包み、串が通るまでレンジで加熱する。
- ③ 鍋に調味料を入れ強めの中火で加熱します。ふつふつしたら弱火にします。
- ④ ③にさつまいもを入れ手早く絡めて、鍋ごと冷やす。

## 「ポイント」

さつまいもはエネルギーが低く、ビタミンB群、ビタミンC群が多く含まれているため治療食にも使われています。また、食物繊維も多いので、肥満や便秘改善にも役立ちます。

## 「エネルギー」

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
1人分	266 kcal	2.5g	0.2g	64.9g

