



野菜

サツマイモのおろし和え

● 材料（4人分）

サツマイモ	120g	
植物油	大さじ1と1/3	
ニンジン	32g	
キュウリ	48g	
ダイコン	200g	
A {	酢	大さじ1と1/3弱
	砂糖	大さじ1
	食塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1
	だし汁	大さじ3
黒ごま	少々	



● 作り方

- ① サツマイモはよく洗って皮ごと1cm角に切り、水にさらす。
- ② ニンジンは1cmよりやや小さな角切りにして茹でる。
- ③ キュウリを板ずりにし、1cm角に切る。
- ④ サツマイモの水気を切り、電子レンジで2分半位かけて柔らかくする。フライパンに油をひいて、焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ダイコンをおろし、水気を切ってAと合わせる。
- ⑥ サツマイモ・ニンジン・キュウリを和えて器に盛り、上から黒ごまをふる。

● 味・作り方の特徴、PR

サツマイモの甘みがアクセントとなっています。
サツマイモを揚げずフライパンで焼くことによって、カロリーが抑えられています。

● 下関産の食材

サツマイモ・ニンジン・
キュウリ・ダイコン

● 一人分栄養価

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	4.5 g
炭水化物	15.4 g
ナトリウム (食塩相当量)	298 mg 0.7 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1.5 づ(SV)
主菜	0 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)

