



さつまいものコロコロ照り焼き

～ 農家さんのおすすめメニュー ～



材料(2人分)

さつまいも	1本(250g)
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
☆濃口しょうゆ	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ½
☆こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	344kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	15.3g
カルシウム	55mg
食塩相当量	1.5g

作り方

- 1 さつまいもは1cm幅の角切りにして水にさらし、キッチンペーパー等で水気をしっかり切る。
- 2 ポリ袋の中で、さつまいもに片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、[2]を入れてカリッとするまで焼く。
- 4 火を止めて、混ぜておいた☆の調味料を絡め合わせる。



揚げるとはならず、少量の油で焼くことでエネルギーが抑えられ、後片付けも楽になります。食事の際の1品にはもちろん、おやつとして食べるのもおすすめです。