# 栄養士おすすめレシピ

祝 Vol.200
令和 7年 11月号
おかげ様で200号を迎えることができました。これからもよろしくお願いいたします。

## ホクホク！簡単！
# さつまいもの洋風きんぴら

【1人あたりの栄養量】
エネルギー 137kcal　食物繊維 2.8g
食塩相当量 0.7g

＊日本食品標準成分表2020年度版（八訂）に基づいて計算をしています

～お手軽シリーズ～

【材料（2人分）】

| | |
|---|---|
| ＊さつまいも | 1/3本（90g） |
| ＊にんじん | 1/2本（40g） |
| ＊エリンギ | 2/3個（40g） |
| ＊ハーフベーコン | 2枚 |
| ＊サラダ油 | 小さじ2 |
| ＊顆粒コンソメ | 小さじ1/3 |
| ＊塩・コショウ | 少々 |

食材の長さをそろえると
見栄えがよくなります！

【作り方】
① さつまいもはよく洗い、皮をむかずにやや太めの千切りにして水にさらします。にんじんは皮をむいて千切りにします。
② エリンギとベーコンはそれぞれ5mm幅に切ります。
③ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、にんじんを炒めます。油がまわったらさつまいもを入れてしんなりするまでさらに炒めます。（2分程度）
④ エリンギとベーコンを加えて、全体に火が通るまで炒めたらコンソメを加えます。
⑤ 最後に塩・コショウで味を調えたら完成です。

cookpad
栄養相談（無料）
も受付ています♪
薬局スタッフまで♪

クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれぽ
お待ちしております！

今が旬のさつまいもを使い、甘さを活かした洋風のきんぴらにしました。さつまいもの皮には抗酸化作用があるアントシアニンが含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです。肌トラブルの予防効果が期待でき、乾燥などが気になるこの時期にぴったりです♪

栄養士
MEMO

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：（株）ピー・アンド・エス　管理栄養士・栄養士