

もっと

からだにイコト!

<肌健康>



マルエツ  
健活フェスタ



管理栄養士 監修

## さつまいものおかずきんぴら

### 【材料 (2人分)】

- 合い挽き肉 60g
- さつまいも 100g
- にんじん 40g
- 長ねぎ 25g
- ごま油 大さじ1/2
- いらごま白 小さじ1
- A)【キッコーマン】  
いつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ 大さじ1と1/2
- A)【宝酒造】本みりん醇良 大さじ1と1/2
- A)砂糖 大さじ1/2

### おすすめ商品



### 【作り方】

- ① さつまいもは4cmの細切りにし、水にさらす。にんじん、長ねぎは4cmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、合い挽き肉を中火で色が変わるまで炒める。
- ③ ②に水を切ったさつまいも、にんじんを加え、火が通ったら、長ねぎを加える。
- ④ ③にA)を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、いらごまをちらす。

### ★ポイント

さつまいもは皮に食物繊維&ヤラピンが豊富で、お通じにも◎  
長ねぎの辛味成分には  
免疫力を高める効果あり!

### 【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	219kcal
たんぱく質	7.1g
食塩相当量	1.7g

