

旬の食材で簡単メニュー！！

【さつまいものバター煮】

さつまいもをバターと砂糖で味付けしたデザートのような一品です。



材料 4人分

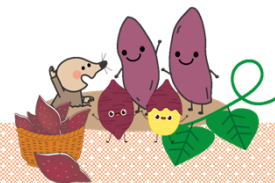
さつまいも・・・1本(200～300g)
油・・・大さじ1
バター・・・8g
砂糖・・・大さじ1/2
食塩・・・ひとつまみ



作り方



15分



- ①一口サイズに乱切りにしたさつまいもを、水につけてあく抜きをする。
- ②フライパンに油を引き、水から上げた①をさっと炒める。
- ③さつまいもが浸るくらいの水を入れて、砂糖・食塩を入れて煮る。
- ④火が通ったらバターを絡めて出来上がり！！

塩分制限

レシピ通りでOK

糖尿食

さつまいもと調味料は半分に砂糖の代わりに低カロリー甘味料でもOK

たんぱく質制限

レシピ通りでOK

- ・さつまいもの皮をむき、つぶしてスイートポテト風も美味しいです。
- ・レモン汁を入れるとさっぱりします。
- ・切り方は輪切り、スティックなどお好みで。
- ・さつまいもの代わりにかぼちゃでも美味しいです。



1人分の栄養量

エネルギー：121kcal
タンパク質：0.7g
脂質：4.7g
炭水化物：20.1g
塩分：0.15g

