

丸ごと美味しく☆さつまいものきんぴら

材料	分量（4人分）	切り方等
さつまいも	中1本	3～5mm幅の千切り
サラダ油	大さじ1	
水	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
醤油	小さじ1/2	
炒りごま	少量	



レシピ：船橋市保健所 管理栄養士

さつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富な食材です。旬の時期は皮も柔らかく、丸ごと美味しく食べられます。

- ① さつまいもを千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 調味料を加えて味を整え、炒りごまをふってできあがり。

～アレンジ方法～

甘めのレシピになっているため、お子さんも喜ぶ1品です。かぼちゃ、人参など、別の野菜を変えても美味しく仕上がります。