

ヤーコンのきんぴら

一人当たり栄養価：エネルギー 87kcal/たんぱく質 3.4g/塩分 1.1g



<献立紹介>

いつものきんぴらをヤーコンで♪
健康野菜として知られるヤーコン。
ヤーコンのシャキシャキとした食感と
やさしい甘みを感じられる1品です。
ごはんのおかずによく合いますよ。

材料(2~3 人分)

- ヤーコン 200g (1本)
- 人参 1/2本
- さつまいも 1枚
- ごま油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- こねぎ(お好みで) 少々

作り方

1. 皮をむいたヤーコンを、食べやすい大きさ(短冊もしくは細切り)に切って、さっと水にさらす。
2. 人参とさつまいもも食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油を入れて熱したら、人参を入れ、ある程度火が通ったら、さつまいもと、ヤーコンを加えて、ヤーコンがしんなりとするまで炒める。
4. 醤油とみりんを入れ、煮詰めたらできあがり。
5. お好みで、こねぎをちらす。
こねぎのかわりにいりごまでも美味しくいただけます。