



さつまいもとにんじんのきんぴらサンド

【材料】4人分

- さつまいも 90g
- にんじん 45g
- レタス 少々
- しらす干し (乾燥) 大さじ1/2
- ごま 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 料理酒 大さじ1/2
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- ロールパン 4個

【作り方】

- ① さつまいもは細切りにし、水にさらす (1~2分)
にんじんは皮をおき細切りにする。
- ② 鍋を熱し、ごま油を加え、にんじん・さつまいもを中火で炒める。さつまいもが濃い黄色になれば、しらす干し・砂糖・みりん・酒を入れる。
- ③ 弱火でふたをして蒸し煮をし、2分程したらふたをとりしょうゆを加え中火で水分が飛ぶまで炒め煮する。ごまをからめて火をとめる。
- ④ ロールパンに切り目を入れ、レタスをはさみ上からきんぴらをのせる。

栄養価 <<1人分>>

日本食品標準成分表2020年版 (八訂)

エネルギー…170kcal たんぱく質…4.5g 脂質…5.4g 炭水化物…27g 食塩相当量…0.8g カルシウム…46mg

