



さつまいもとケールのガーリック炒め



栄養量

エネルギー	58kcal	ビタミンA	26μgRE
たんぱく質	2.4g	ビタミンB ₁	0.04mg
脂質	0.8g	ビタミンB ₂	0.04mg
炭水化物	11.1g	ビタミンC	17mg
カルシウム	38mg	食物繊維	1.1g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.4g

材料

ケール	10g	
さつまいも	30g	
まぐろ水煮	10g	
砂糖	0.5g	
いりごま	少々	
A	しょうゆ	2g
	めんつゆ	1g
	にんにく	
	チューブ	0.3g
油	0.5g	

作り方

- ①さつまいもを電子レンジで加熱する。
- ②ケールを沸騰したお湯で30秒程茹でる。
- ③さつまいもと油をフライパンに入れほんのり焼色がつくまで炒める。
- ④③にケールとまぐろの水煮を入れて炒める。
- ⑤火が通ったら④にAを入れて絡める。
- ⑥砂糖とごまを加えて軽く炒める。

ちょこっとメモ

秋に旬のさつまいもと新製品のカーリーケールを使用しました！
ケールは葉や茎がしっかりとして歯ごたえがあり食べ応えが抜群です！
また、製造工場紹介で取り上げております、まぐろの水煮も使用しました！
ぜひ、お試しください！！