

さつま芋のきんぴら

やさい

材料

20人分

さつま芋	800g	
にんじん	200g	
ピーマン	200g	
胡麻油	大6	
黒胡麻	少々	
A	醤油	100cc
	砂糖	60g
	みりん	60cc



写真1

作り方

ホテルパン 25mm

1. さつま芋、人参、ピーマンは千切りにし、さつま芋はよく水にさらし、水を切っておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. ホテルパンに1.の材料を入れ、ごま油を全体にまぶし、**コンビ(蒸気50)で180°C4分加熱する。(※写真1)**
- 4.3.の中に2.の調味料を入れ、**コンビ(蒸気10)で180°C8分加熱し最後に黒胡麻をふる。**

栄養量

1人分

熱量	109kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.1g
炭水化物	18.7g
塩分	0.6g