

さつまいのきんぴら



調理モード 1. コンビ/50/180°C/4分
2. コンビ/10/180°C/8分



食育ヒント

金平は、千切りにした野菜を油で炒め、砂糖、しょうゆなどの調味料で味付けしたものです。

ごぼう、れんこんなどの根菜、竹輪、さつま揚げなどの練り物、鶏肉や豚肉などを加えることもあり、様々な味を楽しむことができます。

栄養価[1人分]

エネルギー
109kcal

タンパク質
1.0g

脂質
3.1g

炭水化物
18.7g

食塩相当量
0.5g

備品: 1/1 25mmホテルパン

材料

材料	1人分	20人分
さつまい (千切り)	40g	800g
人参 (千切り)	10g	200g
ピーマン (千切り)	10g	200g
ごま油	3.6g	72g
黒ゴマ	0.2g	4g
A 醤油	5g	100g
砂糖	3g	60g
みりん	3.5g	70g

作り方

準備 切ったさつまいはよく水にさらし、水を切っておく
Aの調味料を合わせておく

- ①ホテルパンに食材を入れ、ごま油を全体に絡めて、予熱したスチコンで加熱する
【コンビ/50/180°C/4分】
- ②①の中にAの調味液を加えてよく混ぜ合わせ、さらにスチコンで加熱する
【コンビ/10/180°C/8分】
- ③最後に黒ゴマをふる

ワンポイント

- ・ホテルパン1つで調理可能、しかも短時間で仕上がります。
- ・さつまいもは、ザルに上げて水切りする程度で大丈夫です。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分