

## さつまいもとにんじんのきんぴら

さつまいもとにんじんの甘味で食欲アップ。彩りもあざやかで、秋らしい一品です。



栄養価 エネルギー：215kcal  
(1人分) 食塩相当量：1.0g

### 材料（2人分）

- ・さつまいも 200g ・にんじん 100g
- ・ごま油 小さじ1

A・しょうゆ 小さじ2・酒小さじ2・みりん 小さじ1・砂糖 小さじ1/2

- ・白いりごま 小さじ1

### 作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮付きのまま細切りにする  
水に5分ほどさらし、水気を切る
- ②にんじんは皮を剥き、細切りにする
- ③フライパンにごま油をひいて中火で熱し、①と②を入れて炒める
- ④火が通ったらAを加えて炒め合わせる
- ⑤全体に味がなじみ、汁気がなくなったら白いりごまを加え、さっと炒めて完成