



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

秋の味覚さつまいもを満喫しよう!
さつまいもと小松菜のきんぴら風甘辛炒め



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 177kcal | 食塩相当量 1.4g | 調理時間 約15分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

| | |
|-------|------|
| さつまいも | 300g |
| 小松菜 | 1束 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 一味唐辛子 | 少々 |

■作り方

- ① さつまいもはよく水で洗い、皮ごと細切りにする
- ② 小松菜は3cm幅に切る
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、
①を柔らかくなるまで炒めたら、②を加えて
さっと炒める
- ④ ③にAを加え混ぜ合わせる

cooking memo