

風邪予防レシピ

さつまいもと豚肉のパリパリ焼き春巻き

1人分
288kcal

材料/2人分

- ・さつまいも 150g
- ・豚もも肉 50g
- ・ピーマン 1ヶ(40g)
- [a]
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・オイスターソース 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- 水溶き片栗粉
 - 〔・片栗粉 小さじ1/2
 - 〔・水 小さじ1
- ・春巻きの皮 4枚

作り方

- ① さつまいもは5mm厚さの千切りにし、軽く水にさらす。豚もも肉、ピーマンも同じように切る。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①の材料を炒め、さつまいもに火が通ったら、混ぜ合わせておいた [a] の調味料を入れて全体に味を絡ませる。
- ③ 火を止めて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ ③の具材を春巻きの皮で包み、アルミホイルの上に並べ200℃のオーブンで10分ずつ色を見ながらひっくり返し30分焼く。皮がきつね色になったら出来上がり！

さつまいもは、

9~11月が旬です。

ビタミンC

さつまいもは、**ビタミンC**を多く含むので免疫力を高めて、**風邪やがんを予防する効果**があります。また、この**ビタミンC**はでんぷんで守られているので加熱調理しても壊れにくいという特徴があります。

加熱で甘みUP!

加熱すると、さつまいもに含まれるでんぷんの一部が糖質に変わって甘みを増します！
ご飯や食パンよりも低カロリーです！

カロリー(食品 100g中)	
さつまいも	132kcal
ご飯	168kcal
食パン	264kcal

使い切りレシピ

さつまいもとバナナをつぶし、牛乳シナモンパウダーを合わせて焼くとヘルシーおやつになります★

