



サツマイモのおから煮

【材料 (5人分)】

・サツマイモ	150g
・おから	150g
・ゴボウ	50g
・しめじ	1/2 個
◎だし汁	2 カップ
◎砂糖	大さじ 2 と 1/2
◎醤油	大さじ 1 と 1/2
◎塩	小さじ 1/3
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 油をひき、ささがきにしたゴボウと 1cm 角に切ったサツマイモを加えて炒める。
- ② 油が回ったらおからを加えて炒める。
- ③ おからが馴染んだら、しめじと◎を加えて時々混ぜて、水分を飛ばしながら中火で約 8 分煮る。

※水分を飛ばし過ぎてしまうとパサパサになるので注意！

(1人分) 119kcal
塩分 1.3g

秋が旬の根菜ときのこに、ダイエット効果があると話題のおからをとり合わせたメニューです！

さつまいも、きのこには**胃腸の機能を高める**働きがあり、風邪に負けない免疫力の高い体づくりに効果的です。また、**食物繊維**が豊富に含まれており、**血糖値やコレステロール値を低下させる**効果があります。

