

おたのしみレシピ

26 さつまいもと大豆のハニーバター

さつまいもと大豆で食物繊維たっぷり。おやつ感覚でどうぞ。



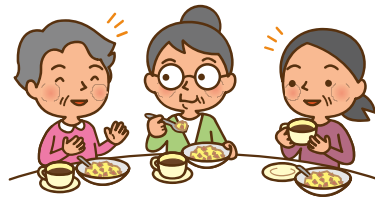
栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	163
たんぱく質(g)	3.2
脂質(g)	7.2
炭水化物(g)	22.1
食塩相当量(g)	0.4
野菜の量(g)	0

材料

2人分

- さつまいも…………… 1/3本(90g)
- くるみ…………… 10g
- 水煮大豆…………… 30g
- 片栗粉…………… 小さじ2
- サラダ油…………… 適量
- バター(無塩)…………… 6g
- はちみつ…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2



作り方

- ① さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
くるみは食べやすい大きさにきざむ。
- ② さつまいもと水煮大豆に片栗粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ③ フライパンを熱してバター、はちみつ、しょうゆを入れ
煮詰めたら、②とくるみを加えてからめる。