



さつまいの塩金平



baby home 管理栄養士様 作成

材料（1人分）		栄養成分（1人分）	
・ベーコンスライス	10g	エネルギー	122kcal
・さつまい	50g	たんぱく質	2g
・人参	10g	脂質	14g
・ごま油	1g	炭水化物	17g
・だし汁	5g	食塩相当量	2.4g
・みりん	1.2g		
・塩	0.2g		

作り方

- ① 野菜は細切り or 拍子切りにして、水にさらしてアク抜きする。
- ② ごま油で野菜、ベーコンを炒め合わせ、だし汁、みりん、塩を加え、材料に火を通す。
※ふたをして蒸し煮にすると、火が通りやすくなる。