

副菜

長いもステーキ～バターしょうゆ風味～

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 **1食分の野菜・いも量105g**

エネルギー：140 kcal たんぱく質：2.7 g

脂質：7.6 g 食塩相当量：0.8 g

【材料】2人分

長いも	……200g	刻みのり	……適宜
小ねぎ	……2本		
めんつゆ（3倍濃縮）	……小さじ2		
バター	……8g		
サラダ油	……小さじ2		

【作り方】

- ① 長いもは皮をむき1cm厚さの輪切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱して長いもを並べ入れ、両面に焼き目がつくまで焼く。
- ③ めんつゆを回し入れて長いもにからめ、最後にバターを入れる。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎと刻みのりを散らす。

長いもは1cmの厚さに切ると全体に火が通りホクホクした食感に、2cm位の厚さに切るとサクサクとした食感残ります。お好みの厚さで食感もお楽しみください♪サラダ油で焼くことで表面がカリッと仕上がります。