

ヤーコンの金平



栄養価(1人分)

エネルギー 148kcal、たんぱく質 6.8g

脂質 8.3g、食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

ヤーコン	150g
人参	20g
豚もも薄切り肉	60g
ごま油	大さじ1/2(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
白ごま	2g

作り方

1. ヤーコンと人参は、皮をむいて太めのせん切りに切る。
※ヤーコンは、水にさらさない(甘味がなくなるため)
豚もも薄切りは、食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて炒める。
豚肉の色が変わったら、ヤーコンと人参を入れて火が通るまで炒める。
しょうゆ、白ごまを入れて味をつける。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報