

料理名 ヤーコンバター炒め



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
32	0.3	2	3.2
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
4	5	0.3	0.4

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		100 g
バター		10 g
塩	1つまみ	0.5 g
コショウ	少々	0.2 g
濃口しょうゆ	小さじ1	6 g

ヤーコンはスライスした後すぐに
水にさらしてあく抜きをする。

<作り方>

- ① ヤーコンは皮を剥き3～5mmの輪切りにし水にさらす。
- ② フライパンにバターを溶かし①のヤーコンを並べる。
- ③ 塩を1つまみとコショウ少々をふりかけ2分程度蒸し焼きにする。
- ④ 裏返して1～2分炒めて、しょうゆ小さじ1を回し入れ、水分がなくなりツヤが出てきたら出来上がり。と

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会