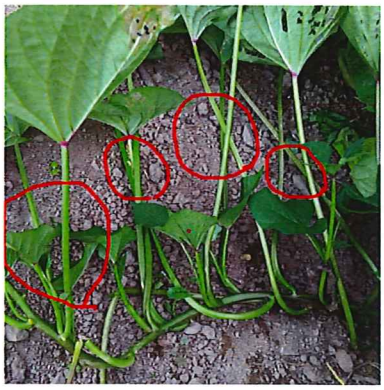
さつま芋のつるを使ったレシピ

つるも無駄にはできない！　食物繊維やビタミン豊富で栄養満点です。



【下準備】
つるの皮を剥いて、水に浸しあく抜きをしてから調理をしましょう！！

きんぴら

＜２人分＞

さつま芋のつる（５cm 長さ）	150g
砂糖	小さじ 1/2
みりん	大さじ１
醤油	大さじ１
ゴマ油	小さじ１
いりごま	小さじ１
一味とうがらし	適量

※とうがらしで辛みのアクセントを出して、調味料を減らすことで減塩効果があります。

①フライパンにゴマ油を入れて、さつま芋のつるを炒める。
②調味料を加えて水分がなくなるまで炒める。

ペペロンチーノ

＜２人分＞

さつま芋のつる（５cm 長さ）	150g
にんにく（みじん切り）	１粒
たかのつめ（輪切り）	1/2 本
オリーブオイル	大さじ１
酒	小さじ１
醤油	小さじ２
塩こしょう	少量

①オリーブオイル、にんにく、たかのつめを火にかけて香りが出てきたらサツマイモのつるを入れて蓋をし蒸し焼きにする。
②しんなりしたら、塩こしょうとしょうゆで味付けをする。

春江病院　管理栄養士作成