

カロリー
1人分
592Kcal

調理時間
25分

材料
2人分



サツマイモとアボカドの甘辛あえ

材料

サツマイモ・・・100g
アボカド・・・1/2個
黒ごま・・・小さじ2
片栗粉・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
しょう油・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ3
揚げ油・・・少量

作り方

- ① アボカドは皮と種を取り2cmくらいに角切り、片栗粉をまぶす
- ② 洗ったサツマイモを2cmくらいに角切り、水にさらしておく
- ③ よく水気をきったサツマイモを素揚げし、その後アボカドを揚げる。
- ④ フライパンに酒、はちみつ、しょう油を入れてから火をつけ、温まってきたら揚げたサツマイモとアボカドを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、ごまをかけて完成。



豆知識

アボカドは栄養価が高く、コレステロールを下げる不飽和脂肪酸のオレイン酸やリノール酸、リノレン酸をはじめ、老化防止に役立つビタミンEやビタミンA、C、カリウム、マグネシウム、リンなどのミネラルを多く含んでいます。

Point

アボカドは熟す手前のものを選びましょう。

キレイになるレシピ