

揚げない大学いも



分量（4人分）

さつまいも 小2本（350g程度）

はちみつ 大さじ2（42g）

砂糖 大さじ1/2（5g）



エネルギー 155kcal
たんぱく質 1.1g
脂質 0.2g
食物繊維 2.1g
塩分 0g
(1人分)

作り方

- ① さつまいもは細長く切り、耐熱容器に入れてレンジで500W、3分ほど温める
- ② はちみつを絡めて、もう一度レンジで500W、2分ほど温める
- ③ 砂糖を振りかける

お好みではちみつと一緒にしょうゆ(小さじ2)を絡めたり、黒ごまを振りかけてもOK