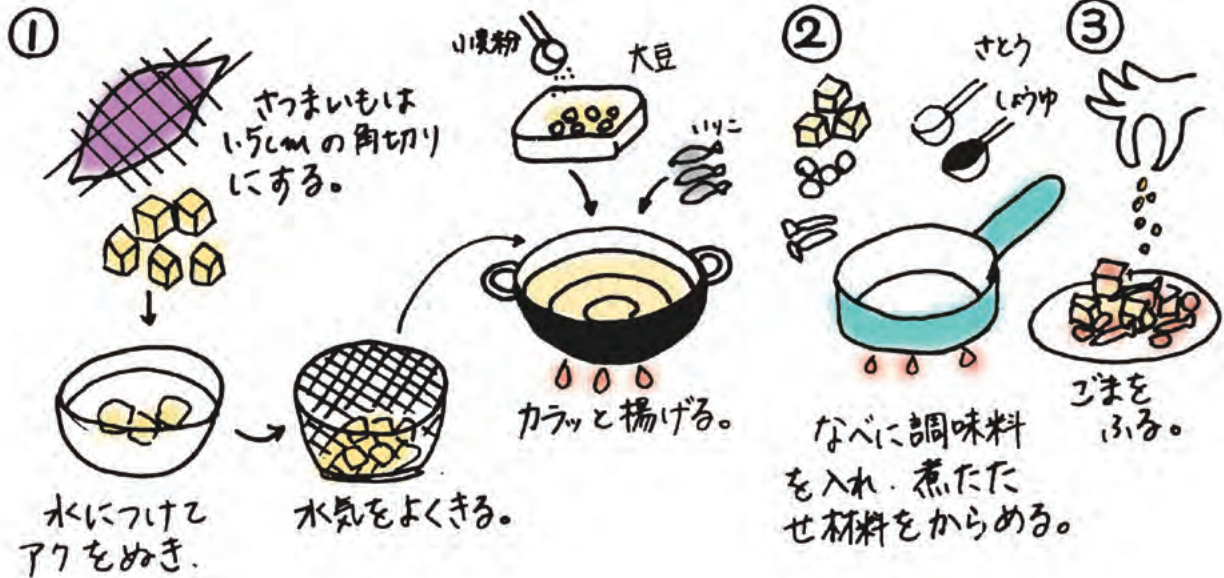


さつまいものからめあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
132kcal / 4.4g / 5.2g

- 水煮大豆…大さじ2 ● 小麦粉…小さじ4 ● さつまいも…1本 ● いらこ(小ぶり)…大さじ2 ● 揚げ油…適量
- しょうゆ…小さじ2/3 ● さとう…小さじ1 ● いらごま…小さじ1



大学いも

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
114kcal / 0.9g / 4.6g

- さつまいも…1本 ● さとう…大さじ3 ● しょうゆ…大さじ1 ● 水…大さじ1 ● 揚げ油…適量 ● いらごま…小さじ1

