

大学いもかぼちゃ



材料 (2人分)

・さつまいも	80g
・かぼちゃ	60g
・油	大さじ1 (12g)
・砂糖	大さじ2 (18g)
・黒ごま (炒り)	少々

作り方

- ①さつまいもは、厚さ5mmの半月切りにして、水にさらす。
- ②かぼちゃは、種を取り除き、厚さ5mmに切る。
- ③フライパンに水気を拭いた①と②を並べ、上から油と砂糖を振りかける。
- ④フタをして火にかけ、途中でひっくり返して、両面をこんがり焼く。
(弱火～中火、約4分)
- ⑤フタを外して、飴状になった砂糖を全体にからめ、黒ごまを散らす。

ひとつメモ

- *油で揚げずにフライパンで手軽に作れて、子どものおやつにもピッタリです。
- *シンプルな調理で、さつまいもとかぼちゃの素材の甘さが引き立ちます。

栄養価 (1人分)

エネルギー：173kcal

食物繊維：2.0g

食塩相当量：0.0g

