

11月下旬：小西

マガーラめし!



栄養成分表 (1人分の含有量)



6 g  
タンパク質

26 g  
脂質

27 g  
炭水化物

0.5 g  
食塩相当量

## ～エネルギー摂取レシピ～ さつまいものオイスター炒め♪

2人分

作り方

サツマイモ 150g (中サイズ2本分)

玉ねぎ 30g (1/2個)

ベーコン (ブロック) 60g

マヨネーズ 大さじ2

オイスターソース 大さじ1  
(かき油ともいいます)

オリーブオイル 小さじ1

1. さつまいもをしっかりと洗い、皮付きのまま薄く輪切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄くスライスにする。ベーコンはブロックを少し厚めにスライスする。

2. フライパンにオリーブオイルをひいて中火にし、さつまいもを炒める。表裏に火が通ったら玉ねぎ・ベーコンを加える。

3. 全体的に火が通ってきたら、オイスターソース・マヨネーズを入れ、しっかりと混ぜてさらに中火のまま炒める。

4. お皿に盛りつけて完成!

アンケート  
用紙

感想やご意見  
があれば記入し  
て切りとり更衣  
室のアンケート  
箱に入れて下さ  
い

今月は「さつまいも」を使ったレシピです！さつまいもは糖質が多いのでダイエットに向かないからと遠ざけている方もいらっしゃるかもしれませんが、実は他の芋類に比べて食物繊維を多く含んでいるのでお腹に溜まったものをすっきりさせてくれます！またビタミンCが豊富な食材で通常ビタミンCは熱に弱いのですが、でんぷんに守られている為、熱に強く、炒めても大丈夫なんです！！それを今回、中華風にオイスターソース&マヨネーズで炒めてごはんがすすむすすむ♪増量希望の方にはもってこいのレシピです！オイスターソースの主原料は、牡蠣を塩ゆでした際に出る煮汁で、炒め物・スープに入れるだけで味は決まります♪これを機会に使ってみてください！