



令和3年広報さつて
11月号掲載

◆さつまいもとカボチャのきんぴら◆

今月は「和食の日」メニューの紹介です。語呂合わせで「いい日本食」の日となる11月24日は「和食の日」とされています。この機会に日本の伝統的な食文化の保護・継承の大切さについて再認識するとともに、今一度、和食の豊かさ、素晴らしさを考えてみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

さつまいも	70g
カボチャ	70g
ごま油	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ2/3
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1
黒ごま	適量

〔作り方〕

- ①さつまいも、カボチャをよく洗い水気を拭き取る。カボチャはワタと種を取り除く。
- ②さつまいもとカボチャを5mm幅の千切りにする。
- ③フライパンにごま油、②を入れて中火で5分加熱する。
- ④火が通ったら、しょうゆ、酒、砂糖、みりんを加え、なじませる。
- ⑤お皿に盛りつけて、黒ごまをふりかけたら完成。



(1人前163kcal)

作成:幸手市健康増進課