

菊芋のバター醤油炒め

コリッとした食感が特徴の菊芋。バター醤油が食欲をそそります！



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

菊芋のバター醤油炒め



材料(2人分)

- ・菊芋…100g
- ・ウィンナーソーセージ…2本
- ・バター…10g
- ・濃口しょうゆ…小さじ1
- ・青のり…ひとつまみ

作り方

- ① 菊芋は洗って皮をむき、食べやすい大きさに乱切り、さっとゆでる。
- ② ウィンナーソーセージは、菊芋と同じくらいの大 きさに乱切りする。
- ③ 温めたフライパンにバターを入れ、①②を炒める。
- ④ 菊芋に火が通ったら、しょうゆを回し入れて、菊芋と絡める。
- ⑤ 器に盛りつけ、青のりを振りかける。

※ 下処理の際に長時間水につけると、せっかくの栄養成分が流れてしまうので注意。

栄養成分(1人分)

熱量…115kcal たんぱく質…2.8g 脂質…8.7g 炭水化物…5.6g (食物繊維…1.1g)
食塩相当量…0.8g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)