

ダイニングメニュー

さつまいもの甘みとオイマヨが相性抜群

根菜のオイマヨ炒め



お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

- さつまいも……………150g
- れんこん……………150g
- 新ごぼう……………2本
- ブロッコリー……………1/2株
- ベーコン……………2枚
- ◆A「マヨネーズ……………大さじ2
オイスターソース……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩・粗挽き黒こしょう……………各適量
- サラダ油……………適量

■作り方…調理時間約15分

- ①さつまいもは洗って7~8mm幅のいちよう切り(小さければ半月切り)にし、電子レンジに3~4分かける。
- ②れんこんは洗って皮をむき、7~8mm幅のいちよう切りにし、新ごぼうは洗って3~4cmの長さに切り、酢水(分量外)につける。
- ③②を一緒に下ゆでしておく。
- ④ベーコンは2cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分け、電子レンジに1分半かける。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、①・③・④のベーコンを炒め、混ぜ合わせたAを加え、からめる。
- ⑥③に④のブロッコリーを加えてさっと混ぜ合わせ、塩・粗挽き黒こしょうで味を調え、器に盛りつける。



- ・さつまいもは電子レンジにかけて軟らかくしすぎると、炒める時に崩れやすくなるので気をつけましょう。
- ・れんこん・ごぼうは切ったら酢水につけておきましょう。
- ・にんにくを入れても風味がよくなりおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 246 kcal

