

# 【柿の大学芋風】

(材料 1 人分)

- 柿 65g (1/4個程度)
- はちみつ 4g (小さじ1/2強)
- 濃口醤油 1g (小さじ1/4弱)
- 黒ごま 0.2g
- サラダ油 2g (小さじ1/2)

(作り方) 調理時間：10分

1. 柿を乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1.を炒める。
3. 串でさして火が通っていたら、はちみつと濃口醤油、黒ごまを入れて絡めて、盛り付ける。



- 柿… 血圧を下げる効果があるカリウムが多く含まれている。血管の酸化を防ぐビタミンCが豊富に含まれている。



#### 栄養価

エネルギー	71kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	2.2g
炭水化物	13.7g
カリウム	116mg
食塩相当量	0.1g

#### ☆ポイント☆

芋ではなく柿を使ったことでエネルギーを抑えられた上に、甘くておいしく出来上がります！