

# エコかりんとう



かりかりの食感とやさしい甘さに  
食欲がとまらない！  
野菜の皮を上手につかうと  
かみごたえUP！

## 材料 2人分

さつまいもの皮 … 1本分

油 … 大さじ3

A { ごま … 大さじ1  
砂糖 … 小さじ1  
水 … 小さじ1

## 作り方

- ① 厚めにむいたさつまいもの皮を水につけアクを取り、水分を拭き取る。
- ② フライパンに油をひき、さつまいもの皮を平らに広げて、中火でかりかりになるように焼く。途中何度か上下を返す。
- ③ 全体に火が通ったら、余分な油を拭き取り、Aを入れて汁気がなくなるまで火にかける。

## 一人分 栄養価

● エネルギー	99kcal
● たんぱく質	1.4g
● 脂質	4.3g
● 食塩相当量	0.0g