

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
甘酒と味噌



甘酒のやさしい甘さが味噌のコクとベストマッチングです！味噌は大豆本来の栄養素に加えて、発酵によるアミノ酸、ビタミン類などが多量に含まれています。毎日摂りたいですね。

山芋とさつまいもの甘酒味噌炒め

【材料】約3人分

山芋（長芋でもよい）…100g さつまいも…200g

★水…大さじ1 ★甘酒…90ml ★味噌…大さじ1

★しょうゆ…小さじ1

ごま油…小さじ2 白ごま…大さじ1/2



④ フライパンにごま油を入れて、弱火でさつまいもの両面をじっくり焼く。



⑤ 甘い匂いがしてきてさつまいもに火が通ったら（ようじ等で刺してみると良い）山芋を加える。

⑥ 山芋に透明感が出てきて火が通ったら（ようじ等で刺してみると良い）★を加えて全体に味をなじませる。

⑦ 器に盛り、白ごまを振って出来上がり。



① 山芋は皮を剥き、幅1cmほどの輪切りにする。



② さつまいもは皮つきのまま、同様に幅1cmほどの輪切りにする。（いもが大きい場合はさらに半月に切る）さっと水にさらして引き上げる。

③ 容器に★を合わせておく。



甘酒を倍量にして
片栗粉でとろみをつけても
美味しいですよ!

