

甘香ばしさが広がる！

とっくり芋の ピーナッツみそ焼き

材料(2人分)

とっくり芋	...	8cm程
A { みそ	...	小さじ1
ピーナッツバター	...	小さじ1
青のり	...	少々

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	1.5 g
炭水化物	11.7 g

1食あたり
食塩相当量
0.35g

作り方

- ①とっくり芋を洗い、皮ごと8mm幅に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①の表面にぬる。
- ③アルミホイルに②をのせて、グリルで焼く。
- ④表面が焦げめがついたら、器に盛り、青のりを振りかける。

ひとしおPoint

ピーナッツバターの
甘さとコクがアクセントに