

“旨味倍增調味料”
しょう油糀とさつまいもの
組み合わせは絶品!!
秋の味覚をしょう油糀と共に
楽しみましょう♪

しょう油糀を
知ろう!!



さつまいも+しょう油糀
簡単レシピ3種



～さつまいも+しょう油糀～

「主食」「主菜」「おやつ」レシピ3種

さつまいも和え

熱量 145kcal
塩分 0.7g

(材料) 作りやすい分量

さつまいも 80g(約小1本)
しょう油糀 小さじ1
みりん 小さじ1.5
白すり胡麻 小さじ1
サラダ油 適量

(作り方)

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてザルにあげ、電子レンジに2～3分かける
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、①を入れ焼き色を付ける
- ③しょう油糀、みりん、白すり胡麻を混ぜ合わせ、②を絡めて味をなじませる

さつまいもホイル焼き

熱量 125kcal
塩分 1.1g

(材料) 1人分

さつまいも 60g(約小1本)
玉ねぎ 40g(中玉1/3)
舞茸 30g
えのき茸 20g
青ネギ 少量

☆合わせ調味料

しょう油糀 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1

(作り方)

- ①さつまいもは適当な大きさに切り、水にさらしてザルにあげ、電子レンジに2～3分かける
- ②玉ねぎは輪切り、舞茸とえのき茸は食べやすい大きさに分ける
- ③アルミ箔に、玉ねぎ→合わせ調味料→えのき茸→舞茸→さつまいも→合わせ調味料の順に置いてから包み、トースターで10分くらい焼く
- ④食べる時に刻んだ青ネギをパラパラする

さつまいもご飯

熱量 1,200kcal
塩分 3.9g

(材料) 作りやすい分量

米 2合
さつまいも 150g(約中1本)
しょう油糀 大さじ2
青ネギ 少量(仕上げ用)

(作り方)

- ①さつまいもは小角に切り、水にさらしザルにあげる
- ②炊飯器の釜に、研いだ米、水、しょう油糀、①を加え炊飯器の表示通りに炊く
- ③炊きあがったら、さつまいもが潰れないように、ふんわりと混ぜる
※水は炊飯器の表示分を加える。