



## シン焼芋



### 材料(4人分)

- さつまいも…2本(700g)
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩…2g

栄養量	・エネルギー…275kcal	・脂質…6.4g	・カルシウム…63mg	・食物繊維…3.9g
	・たんぱく質…2.1g	・炭水化物…55.8g	・ビタミンC…51mg	・食塩相当量…0.5g

① さつまいもを洗い、1cm~1.5cmくらいの厚さの輪切りにします。



② 耐熱容器にクッキングペーパーを敷き、さつまいもを並べ上からオリーブオイル、塩をかけます。



③ 230℃に予熱したオーブンで30分程度しっかりめに焼きます。(竹串がすっと通るまで)  
※温度と時間は使うオーブンにより変わるので様子を見て加減してください。

