

いもたき

<材料（2人分）>

•	里芋	中1個
•	にんじん	1/4本
•	しいたけ	2個
•	油揚げ	1/4枚
★	薄口しょうゆ	小さじ2/3
★	濃口しょうゆ	小さじ2/3
★	上白糖	小さじ2/3
★	みりん	小さじ1/3
★	だし汁	60ml



.....

<作り方>

- ①里芋はよく洗い、皮つきのまま鍋に入れて、水から火にかける。沸騰してから4~5分茹でて、ざるに上げて皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。
- ②にんじんは乱切りにし、しいたけは1/4に切る。油揚げは1cm幅に切る。
- ③鍋に★、里芋、にんじん、しいたけを入れて柔らかくなるまで煮る。最後に油揚げを加えて軽く煮込む。

「いもたき」とは、里芋を煮込んだ鍋を大勢で囲む、愛媛県の秋の風物詩です。

<栄養成分（1人分）>	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.2g
炭水化物	8.2g
塩分	0.6g