いもたき

<材料(2人分)>

★ みりん

甲芋 中1個 1/4本 にんじん しいたけ 2個 1/4枚 油揚げ 薄口しょうゆ 小さじ2/3 濃口しょうゆ 小さじ2/3 \star ★ 上白糖

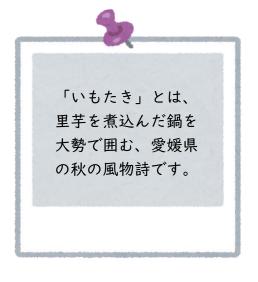
小さじ2/3 小さじ1/3

★ 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。



<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