

里いもの田楽



- ① 里いもは一口大に切って、5分ほど水にさらす。
- ② 鍋に里いもと茹でる用のだしを入れ、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ 別の小鍋に甘みその材料を入れ、木べらで混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。
- ④ 茹でた里いもを器に盛り、甘みそをかけ、お好みですりごまをかける。

※冷凍の里芋を使用してもOK

材料

4人分

里いも	240g(6個)	(甘みそ)	
だし(ゆでる用)	320ml	だし	60ml
		味噌	大さじ1強
		みりん	大さじ1強
		砂糖	小さじ2・2/3
		すりごま	少々

1人分の栄養価

エネルギー：63kcal
たんぱく質：1.5g
食塩相当量：0.7g