

お家で作ってみませんか♪

ごまとみその風味が
うれしい一品！



おかず：煮もの

里芋のごまみそ煮

里芋はレンジで加熱すると楽に皮をむく
ことができます
生の里芋がおいしい時季におすすめ！

材 料（4人分）



・さといも	120g
・にんじん	30g
・こんにゃく	100g
・むき枝豆	15g
・サラダ油	適量
・さとう	小さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・みそ	小さじ2
・だし汁	適量
・すりごま	大さじ1
・ごま油	少々



作 り 方

- ① さといも、にんじん、こんにゃくは小さめの乱切りにする。
- ② さといもとこんにゃくは、それぞれ下茹でしておく。
- ③ 鍋にサラダ油とにんじんを入れて、さっと炒め、だし汁とAの調味料（みそは半量）を加えて煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら②を加え、味がしみ込むまで煮る。
- ⑤ 残りのみそを加えてさらに煮込み、仕上げにすりごまと枝豆、ごま油を加える。

※だし汁は粉末のかつお風調味料を使うと簡単です。

栄養価（1人分）

エネルギー78kcal / たんぱく質2.2g / 脂質3.2g / 塩分0.8g