

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