

さつまいもとしらたきの煮物



材料・下準備(3人分)

- A
- 乾しいたけ 5g
: さっと洗い、水で戻して4等分に切る
 - 水(乾しいたけの戻し汁) 1カップ
 - さつまいも 中1本(250g) : 乱切り
 - しらたき(あく抜き不要のもの) .. 小1袋(100g)
: 食べやすい長さに切る
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 酒 大さじ1

Point

さつまいもは、皮を残して大きめに切ることで、噛む回数を増やせます。

作り方

- ① 鍋にA・さつまいも・しらたきを入れて煮る。
- ② さつまいもに火が通ったら調味料を入れて3分程度煮る。

しらたきを加えてさらに噛む回数がアップ。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
132kcal	1.3g	4.1g	0.7g

