

里いものごまみそ和え

〈材料／2人分〉

里いも	160g	
すりごま(白)	大さじ2(10g)	
A	砂糖	小さじ2(6g)
	味噌	小さじ1(6g)
	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	湯	小さじ1(5ml)



〈作り方〉

- ①里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆで、水けをきる。
- ②Aを混ぜ、①とすりごまを和える。



〈メモ〉・下処理済みや冷凍の里芋を使うと、手軽に作れます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 91kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.8g 炭水化物 12.4g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

