

じゃがいものかか煮

お手軽度 ☺☺☺

新じゃがいもが出回るころにおすすめ！

材料（1人分）

じゃがいも	1個
水	適量
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
かつお節	ひとつかみ

エネルギー	90キカロリー
塩分	0.9グラム



作り方

①下準備

じゃがいも
一口大に②じゃがいもをひたひた
の水で煮る。③砂糖、しょうゆ、かつ
お節を入れて汁気がな
くなるまで煮る。

アレンジメニュー

里芋の田楽

材料（1人分）

- ・里芋（冷凍） 4個
- ・田楽みそ（市販） 小さじ1

作り方

里芋を皿に入れ、電子レンジで4～5分加熱し、田
楽みそをかける。