

さつまいもとこんにゃくのみそ和え



材料 (4人分)

さつまいも 350g
こんにゃく 1枚

A みそ 50g
砂糖 50g
みりん 大さじ3

作り方

- ① さつまいもをサイコロ状に切り、水に浸してからザルに上げてゆがく。
- ② こんにゃくも同様に切りゆでる。
- ③ ボールに①②を入れて、混ぜ合わせたAで和える。

食育ばなし

〈さつまいも〉

よく太っていて、ずしりと重みがあり、ツヤの良いもの。ヒゲ根が少なく、でこぼこの少ないものを選びましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫で保存はできません。新聞紙などにくるんで常温で保存します。

〈料理のこと〉

- ・さつまいもとこんにゃくの大きさを揃えて切るように。
- ・旬のさつまいもはゆすぎないように、ホクホク感がある程にゆでます。

1人分栄養価

エネルギー	215kcal	炭水化物	50.0g
たんぱく質	2.7g	カルシウム	90mg
脂質	1.0g	塩分	1.6g

