

いも煮



材料 (4人分)		作り方
里芋 (一口大)	5~6個	① 鍋に水, 酒, 里芋, こんにゃく, にんじん, ごぼうを入れて煮る。 ② 里芋に軽く火が通ったら, 牛肉と砂糖を加える。 ③ 白ねぎ, しょうゆを加え, 煮含める。 これから, 白ねぎがとてもおいしくなる季節です。
牛肉スライス	200g	
にんじん (いちょう切り)	中 1/4本	
ごぼう (乱切り又は斜め切り)	60g	
こんにゃく (一口大)	1/2 枚	
白ねぎ (斜めの小口切り)	1/2 本	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ2と1/2	
水	1と1/2カップ	



ひとこと Memo

山形県の郷土料理です。大きな釜でもいも煮を作ってみみんなで食べる「いも煮会」も有名ですね。家庭では, 豚肉や鶏肉で作ってもあっさりしておいしいですよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー	147kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	7.0g
食塩相当量	0.9g

