

R5年度.11月号

さといもとも和え



エネルギー 162kcal

たんぱく質 5.0g

食塩相当量 1.1g

材 料 (2 人 分)

冷凍さといも……200g
白みそ……………大さじ2
ごま……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
だし汁……………大さじ2

作 り 方

- ①さといもは柔らかく茹でて水気を切る。
- ②すり鉢でごまをすり、白みそ、砂糖、だしですりのばす。
- ③さといもの半量を②のすり鉢に入れつぶす。
- ④残りのさといもを和える。