

里芋のごまみそ和え

高洲第三保育所
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

里芋 200g
すりごま(白) 大さじ1(10g)
砂糖 大さじ1/2(4.5g)
味噌 大さじ1/2(9g)
しょうゆ 小さじ1/4(1.5g)
みりん 小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②調味料を合わせ、火にかける。
- ③②に①、すりごまを加え、和える。



〈メモ〉下処理済みの里芋を使うと、手軽に作れます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 113kcal たんぱく質3.1g 食塩相当量0.7g

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



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部