

さつまいもときざみ昆布の煮物

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

さつまいも……………小1本(150g)

きざみ昆布……………3g

水……………150ml

砂糖……………小さじ2/3(2g)

しょうゆ……………小さじ1/2(3g)



〈作り方〉

- ①さつまいもは一口大または輪切りにし、水にさらす。
- ②鍋に分量の水ときざみ昆布を入れ、昆布をもどす。
- ③②に①、砂糖、しょうゆを加え、火にかける。フッキングシート等で落し蓋をし、柔らかくなるまで中火で煮る。
煮ているときに水が少なくなったら、水を足す。



〈メモ〉

- ・常温保存できる食材で、不足しがちな食物繊維がたっぷりとれます。
- ・お弁当のおかずにも使えます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 111kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.4g 食塩相当量 0.5g

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