



2020年11月

## 里芋の煮つけ（材料: 3人分）【CAND キッチン No.19】



### ～材料～

里芋の煮つけ	: 500 g
水（調理用）	: 200 cc
かつおだしの素	: 10 g
砂糖	: 大さじ 1
醤油	: 大さじ 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>

### ～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 72 kcal
たんぱく質	: 2.1 g
脂質	: 0.1 g
炭水化物	: 15.9 g
食塩相当量	: 1.1 g

### ～手順～

1. 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. たっぷりと水を張った鍋に里芋を入れ、火をかける。
3. 里芋がフォークで刺さるくらい柔らかくなったら、ゆで汁を捨て、軽く洗いぬめりを取り除く。
4. 3に調理用の水とかつおだしの素を加え、火にかける。
5. 沸騰したら、砂糖と醤油を加え、約5分煮る。
6. 最後に盛り付けて完成!!