

## じゃがいもの煮物

	材料(2人分)			
	じゃがいも	130g		
	さつまいも	1 枚(50g)		
	たまねぎ	100g		
	にんじん	50g		
	板こんにゃく	50g		
	さやいんげん	2 本		
	三温糖	小さじ 2		
	濃口しょうゆ	小さじ 2		
	だし汁	50 ml		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	116 kcal	5.5g	1.2g	1.2g



### 作り方

1. こんにゃくは下茹でし、短冊に切る。  
じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切りにする。
2. さつまいもは短冊切り、さやいんげんは2 cmくらいに切る。
3. 1をだし汁で煮る。
4. 3に調味料を入れ、さつまいもを加えて煮る。
5. さやいんげんを加えて仕上げる。



### コメント

- ・ じゃがいものビタミンCは熱に強いので、煮物でも摂取することができます。