

いも煮



材料（4人分）		作り方
里芋（一口大）	5～6個	① 鍋に水、酒、里芋、こんにゃく、にんじん、ごぼうを入れて煮る。 ② 里芋に軽く火が通ったら、牛肉と砂糖を加える。 ③ 白ねぎ、しょうゆを加え、煮含める。 これから、白ねぎがとてもおいしくなる季節です。
牛肉スライス	200g	
にんじん（いちょう切り）	中 1/4本	
ごぼう（乱切り又は斜め切り）	60g	
こんにゃく（一口大）	1/2 枚	
白ねぎ（斜めの小口切り）	1/2 本	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1と1/3	
しょうゆ	大さじ2と1/2	
水	1と1/2カップ	

ひとこと Memo

山形県の郷土料理です。大きな釜でも煮を作ってみんなで食べる「いも煮会」も有名ですね。家庭では、豚肉や鶏肉で作ってもあっさりしておいしいですよ。



【1人分の栄養価】

エネルギー	147kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	7.0g
食塩相当量	0.9g

