

さつまいもとわかめの煮物

1人分 91kcal 食塩相当量 1.0g

材料：2人分

さつまいも 100g

わかめ（塩蔵） 10g

A { だし 100ml
(1/2カップ)

砂糖 2g (大さじ1/4)

しょうゆ 7.5ml
(大さじ1/2)

みりん 7.5ml
(大さじ1/2)

- ① さつまいもの皮をむいて、食べやすい大きさに切り、10分ほど水にさらす。
- ② わかめは塩を洗い落として、水につけてもどし、水気を切って2～3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAと水を切ったさつまいもを入れて火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で10分程度煮る。
- ④ ③に②のわかめ・みりんを入れ、ひと煮する。

