

ねぎと さつまいもの煮物

ねぎとさつまいもの甘みが引き立つ、シンプルな煮物です。

ねぎはなるべく新鮮なものだと、柔らかく仕上がります。

ぜひ綾瀬市産のねぎとさつまいもを利用してお試しください。



材料 4人分

☆長ねぎ・・・・・・・・・・ 2本
☆さつまいも・・・・ 1本 (200g)
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・ 300ml

☆は綾瀬市産のものを利用

つくいかた

- ① ねぎは2cm長さに切る。
さつまいもは皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋に①を入れ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 最後にしょうゆを回し入れて味を含ませる。

栄養価(一人分)	
エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
カルシウム	37mg
食塩相当量	0.7g

考案：綾瀬市食生活改善推進協議会
平成31年