



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓に月を愛でる！ 里芋の煮っころがし



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
132kcal	1.6g	約25分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

里芋	300g
A	水 100ml
	和風だし(顆粒) 小さじ1/2
B	砂糖 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1
サラダ油	小さじ1

■作り方

- ① 里芋は流水で洗い、皮を剥いてひと口大に切る
- ② 鍋にサラダ油を熱し①を炒めながら、油をなじませる
- ③ ②にAを加え、蓋をして10分煮る
- ④ ③にBを加え蓋をずらし、時々鍋を返しなが
里芋が柔らかくなり、煮汁がほとんどなくなるまで
煮詰める

cooking memo