



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.



冬至を料理で楽しもう!  
里芋のみそ煮～ゆず風味～



一人あたりのエネルギー <b>153kcal</b>	食塩相当量 <b>2.9g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

里芋	300g
ゆずの皮	1個分
サラダ油	小さじ1
水	100ml
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
B みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

■作り方

- ① 里芋は流水で洗って皮を剥き、ひと口大に切る
- ② ゆずの皮は、適量を飾り分としてせん切りにし、残りは全てすりおろす
- ③ 鍋に①と被るぐらいの水(分量外)を入れて沸騰させ、5分茹でたら火を止めて、流水で滑りを洗い流す
- ④ 鍋にサラダ油を熱し⑤を入れ、油が馴染むように炒める
- ⑤ ④にAを加え煮立たせてから、弱めの中火にしてさらに5分煮る
- ⑥ ⑤にBを加えて落とし蓋をし、さといもが柔らかくなるまで煮たら火を止めて、②のすりおろしたゆずを加えて混ぜ合わせる
- ⑦ 器に盛り、残りの②を上にも飾る

cooking memo