



○ 使用製品 味の素

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
83 kcal	1.6 g	0.1 g	17.7 g	1.1 g

## ○ 材料 (1人前 = 191g)

- じゃがいも 60g
- 太ねぎ 10g
- 絹さや 2g
- 【材料A】
- 水 100g
- 酒 8g
- 濃口醤油 5g
- 砂糖 5g
- 味の素 1g

## ○ 作り方

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、太ねぎは4cmの長さに切る。絹さやは下茹でしておく。
- ② 鍋に材料A・じゃがいも・太ねぎを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、絹さやを添える。

