

## ☆里芋の味噌田楽(2人分)

里芋	4個
A	
甘味噌(西京みそ)	24g
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ① 里芋は皮をむき、箸が通るくらいまでしっかりと茹でる。
- ② Aを混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③ 茹で上がった里芋に②をぬる。又はかけてもよい。  
※ 好みで木の芽を飾る。  
※ 木の葉をすってAと合わせて木の葉みそにしてもよい。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	100	2.0	0.5	16	2.1	0.7

副菜	1つ
----	----